Валерия Волкова

ОНИ ОПЯТЬ хотят есть!

100 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ

и 65 кухонных ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НЕКОГДА ГОТОВИТЬ

#1000ИНСАЙТОВ

16+

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как женщине без проблем кормить свою семью, если она постоянно занята? В наше время это сделать настолько легко, что вы запросто можете устроить себе отпуск от готовки на одну или две недели без ущерба для семьи! Тогда у вас всегда будет достаточно времени на близких людей, на работу и на себя. Сегодня вовсе не обязательно жить на кухне, чтобы домашние питались вкусно и разнообразно. И в этой книге вы найдете самые простые лайфхаки и рецепты, которые без труда сможете внедрить в свой ритм, и они точно сделают вашу “кухонную” жизнь проще.

- Валерия Волкова
  - Введение
  - 1. Как максимально сократить время на кухне
  - 2. Меню без проблем и планирования
  - 3. Ваш стратегический запас
  - 4. Чтобы кухня была удобной и уютной
  - 5. Немного о кухонной уборке
  - 6. Конструктор из простых рецептов
    -
    - Завтраки
    - Салаты на каждый день
    - Супы
      -
      - Обычные
      - Царство супов-пюре
    - Основные блюда
      - 2 в 1: горячее + гарнир
      - Ленивые заливные пироги
      - Почти как в Италии
      - Мясо
      - Курица
      - Рыба
    - Гарниры
    - Десерты
      -
      - Слоеное тесто
      - Выпечка
      - Пирожное, печенье, мороженое
      - Торты, которые получатся у каждой хозяйки

○ И в заключении…

Валерия Волкова
Они опять хотят есть! 100 простых рецептов и 65 кухонных лайфхаков для женщин, которым некогда готовить

Введение

Кухня — это конечно важная, но не основная часть вашей жизни. И сегодня есть масса возможностей сократить время приготовления еды, чтобы заниматься теми делами, которыми вам хочется: развиваться, достигать новых целей, посвящать себя увлечениям и просто отдыхать.

Готовка уже не должна быть во главе угла, как это было раньше у наших бабушек и прабабушек. Только если это не является вашим главным увлечением.

Кулинария, конечно, может быть и увлечением, но когда у вас есть на это время и настроение, а не когда это ежедневная рутина. Тогда в свободные дни вы можете готовить что-то сложное и изысканное, а в рабочие ограничиться простыми рецептами.

И чтобы минимально проводить время на кухне, главное, это создать для себя максимально работающую систему, которая подходит именно вам. А что это будет: планирование меню или конструктор из простых рецептов — решать вам.

Также нужно максимально оптимизировать все процессы. К примеру, что-то отнимает у вас слишком много времени. Подумайте, как это можно сделать быстрее и проще, кто и что вам в этом поможет.

Допустим, вы едва успеваете по утрам варить кашу детям, а они даже не доедают половины. Тогда бросьте это — просто залейте хлопья молоком или сделайте омлет. Или каждый раз перед обедом вы тратите время, чтобы нарезать хлеб? Просто порежьте его сразу целиком после покупки. Вы долго натираете овощи для супа? Подкопите денег и купите кухонный комбайн, который будет делать всю вашу черную работу, много лет экономя вам время и нервы.

И так каждый раз задумывайтесь, где можно сэкономить время и силы. Проявляйте творчество и креатив. А в книге вы найдете самые простые, но очень мощные для этого советы. И также рецепты вкусных блюд, которые готовятся легко, но обязательно придутся по вкусу вам и вашим домашним*.

Я написала эту книгу, потому что я тот самый человек, который постоянно занят. Я работаю, я мама и жена, я пишу книги, и у меня много увлечений. И я не желаю проводить на кухне время часами. Но также я сама люблю вкусную и разнообразную еду, и хочу, чтобы мои близкие тоже питались хорошо. Они не виноваты в том, что их мать и жена выбирает такую активную жизнь. Но и отказываться от нее я не хочу.

Я изучила немало теорий по планированию меню, но приспособиться к ним не смогла. Меня не покидало ощущение, что я трачу на это еще больше времени и нервов. И как оказалось, не я одна такая. Поэтому пришлось найти компромисс и выстроить для себя систему, которая хорошо показала себя на практике. Мой многолетний опыт работы в ресторанах, где я могла наблюдать за поварами, так эффективно работающими в режиме аврала, тоже мне в этом помог.

Четыре года я собирала лайфхаки и простые рецепты, с помощью которых можно быстро и вкусно накормить семью. Изначально я составляла эту книгу для себя как сборник кулинарных рецептов и секретов, чтобы не забывать про них и передать дальше своим дочерям. Но когда в результате получилось ценное пособие, и мои знакомые стали им интересоваться, я решила оформить это в книгу и поделиться с другими женщинами.

Поэтому если вы тоже хотите раз и навсегда решить вопрос с готовкой так, чтобы она не отвлекала вас от важных дел, читайте книгу дальше и постепенно внедряйте простые лайфхаки в свою жизнь.

И еще хочу поблагодарить мою подругу и мать четверых детей Наталью Гутковскую, которая также поделилась своими секретами экономии времени на кухне и помогла сделать книгу еще полезнее.

**Один важный момент — это не рецепты правильного питания! Это обычная домашняя пища, где будет и картофель, и жареное, и макароны. Здесь представлены и некоторые ПП-блюда, но это не главная тема книги.*

1. Как максимально сократить время на кухне

Бенджамин Франклин говорил: «Каждая минута, потраченная на организацию своей деятельности, экономит вам целый час».

И первая важная часть экономии вашего времени на кухне — это расхламление и организация пространства. Когда все удобно, под рукой и на своих местах, вам не нужно будет тратить лишнее время на поиск мерного стаканчика или какой-то приправы.

То, что мы используем часто, должно быть на самом видном месте, остальное можно запрятать подальше. Еще удобно, когда наши крупы и сыпучие продукты находятся в прозрачных элегантных банках. Так мы понимаем, где что лежит и сколько осталось.

Подробнее об организации пространства на кухне мы поговорим в четвертой главе, а сначала давайте определим тех **помощников, которые позволят вам в разы сэкономить время:**

1. Заведите как можно больше кухонных гаджетов. Их специально создали для облегчения нашей жизни, чтобы мы могли успешно существовать в современном ритме и не тратить много времени на готовку.

Это миксер, блендер, вафельница с грилем или просто гриль, кухонный комбайн, электроблинница (удобная штука, если вы часто печете блины), пароварка, мультиварка, вакууматор, электронные весы и так далее. Некоторые из них мы разберем подробнее.

И я уже не говорю о посудомоечной машине, которая помогает экономить не только время, но и деньги. Доказано, что потребляет она намного меньше воды, чем при ручном мытье посуды. Но если такой машины у вас пока нет, до мытья замачивайте всю посуду в тазу. Так вы справитесь с ней быстрее и легче.

2. Мультиварка это гаджет номер один. Она должна быть у каждой хозяйки, которая хочет успевать многое помимо готовки. Удобно — положил продукты, включил и занимаешься своими делами.

Так вы сможете и поспать подольше, сложив в нее с вечера продукты и включив «отложенный старт», чтобы каша с утра была уже готова (даже молочная!). Можно поставить блюдо на тушение и отправиться на прогулку с детьми, чтобы не спешить домой готовить обед.

А гречневая или молочная каша, плов, жаркое и даже

жареная картошка получаются в мультиварке вкусно и без проблем. Даже если вы не умеете готовить.

Также в ней хорошо готовить полезные и вкусные блюда на пару. Например, куриные котлеты и овощи получаются очень сочными. Можно для этих целей купить пароварку, но и мультиварка хорошо справляется с такой функцией.

3. Если у вас большая семья, то кухонный комбайн станет вашей палочкой-выручалочкой. Они бывают разными: можно купить только с режимом терки, а можно, чтобы еще и кубиками резал. Второй вариант удобен для приготовления салатов и окрошки.

С таким помощником вы можете за один раз натереть или нарезать много овощей на супы и соусы, чтобы наморозить их на неделю или две вперед.

4. Острый нож! С ним, во-первых, нарезается все быстрее. И, во-вторых, вы меньше потратите нервов, чем будете резать тупым ножом.

Шеф-повара понимают большую важность хороших ножей. Поэтому у каждого уважающего себя шефа есть свои личные рабочие ножи, которые стоят немалых денег. Это их главный инструмент, как, например, ножницы у парикмахера. И вы такой же шеф, только на своей кухне, поэтому и вы держите в порядке свой главный инструмент.

Также вам понадобится небольшой нож для фруктов, зазубренный нож, которым хорошо резать хлеб, и специальный нож для чистки кожуры — с ним вы почистите овощи тоньше и быстрее.

Важный совет: не храните ножи в ящиках, от этого они быстро затупляются. Лучше используйте специальные металлические держатели, деревянные блоки, подвешенные магнитные доски (как в ресторанах) или храните их в тряпичной сумке с отсеками под каждый нож. Ее можно свернуть и убрать в ящик. Повара обычно путешествуют с такими сумками.

Также будет неплохо, если вы научитесь быстро и правильно нарезать овощи, мясо и рыбу. Для этого достаточно посмотреть обучающие видео от шеф-поваров, которых предостаточно в интернет пространстве.

5. Отправьтесь на разведку в магазин посуды. Вы даже не представляете, каких только кастрюль, сковород и удобных приспособлений там нет! Вдруг вы увидите именно то, что вам не хватает.

Например, есть интересная кастрюля — как две половинки на два разных супа. Если у ваших домашних разные типы питания, то это очень удобно. Можно сварить общий бульон, а потом

добавить разные ингредиенты и варить одновременно. И место в холодильнике будет занимать только одна кастрюля.

6. Заведите несколько разных форм для запекания, это очень удобный вариант готовки. Более полезный и простой — поставил в духовку и пошел заниматься делами. Так проще готовить котлеты, и даже блины. Их тоже можно вот так лениво запекать в духовке, а не стоять над сковородой. По вкусу они не отличаются от обычных.

7. Хорошо, если у вас будет глубокая сковорода широкого диаметра. Она достаточно универсальна, и в ней можно приготовить сразу на пару дней много котлет, рагу, жаркое или плов.

8. Ваши верные помощники — это качественные контейнеры разных размеров. В них хорошо хранить и замораживать продукты и заготовки.

9. Также прикупите мешочки для заморозки и пищевую пленку, они нам пригодятся позже. Мы будем много всего замораживать. И кстати, разберите свою морозильную камеру. Она нам тоже очень понадобится, когда мы начнем готовить стратегический запас.

10. Полезная штука — пакеты и рукава для запекания. Курица, мясо или овощи получаются в них очень мягкими и нежными. И главное быстро и просто.

Нужно просто заранее замариновать мясо, например, в соевом соусе. Затем положить в пакет или рукав, завязать, проколоть зубочисткой в нескольких местах, поставить в духовку и забыть про него на час.

И что самое приятное, после этого не приходится оттирать посуду для запекания, она остается практически чистой.

11. При запекании всегда используйте пергаментную бумагу. Во-первых, это полезно, потому что тогда вам не нужно добавлять масло. И, во-вторых, вам не придется отмывать пригоревшую еду.

Фольга для запекания тоже удобна и должна быть на кухне, особенно в ней хорошо готовить рыбу.

Еще интересные штучки — деревянные шпажки. С их помощью можно сделать вкусные домашние шашлычки. В главе с рецептами вы узнаете, как их пожарить. Готовятся элементарно, а вкус потрясающий. Их очень любят дети, и вы наверняка не раз встречали это блюдо в детском меню.

12. И также вам помогут небольшие мелочи, которые играют большую роль в ежедневном приготовлении. Пусть они всегда будут у вас под рукой.

Это разделочные доски, которых должно быть минимум две — одна для сырого мяса, другая для овощей. Два мерных стакана:

для жидкостей и сыпучих продуктов. Мерные ложки, миски для смешивания, венчик, пресс для чеснока, удобный консервный нож и так далее.

Теперь предлагаю несколько полезных советов, которые могут значительно сэкономить ваше время во время приготовления пищи:

1. Элементарный совет, о котором мы уже говорили: если вы покупаете целый хлеб, нарезайте его сразу, чтобы не тратить на это время каждый раз перед трапезой. А держать его можно в красивой хлебнице. Это очень уютно.

2. Тоже касается и мяса. После покупки поделите его на куски и заморозьте в отдельных пакетах. А если часть него пойдет на гуляш, то нарежьте сразу на мелкие куски. Пусть у вас в заморозке будут разные варианты, тогда вам останется только разморозить то, что вам нужно, и бросить на сковороду.

Если вы купили мясо для фарша, то лучше перемолоть его полностью, разложить по пакетам и убрать в морозильную камеру. Но экономичнее по времени найти магазин, где продается качественный вкусный фарш, или такой, где его делают сразу же из купленного вами мяса. Так не нужно будет тратить на это время, и мыть мясорубку.

При покупке курицы целиком, также сразу нарезайте ее по частям и замораживайте в пакетах. Но имейте в виду, что целая курица — это может и экономнее по деньгам, но затратнее по времени. Лучше сразу покупать филе и те части, которые вы обычно готовите, чтобы не тратить время на разделку.

Подумайте, что вы делаете чаще всего, и есть ли вам смысл покупать всю тушку. Мы, например, едим в основном филейную часть и жарим голени, поэтому целую курицу покупаем очень редко.

3. Обратите внимание на блюда 2 в 1, где готовится сразу и гарнир и горячее (плов, жаркое, запеканки), или ленивые пироги наподобие пиццы, которые можно сделать даже из оставшихся продуктов, особенно гарниров. Варианты таких блюд вы найдете в главе с конструктором из быстрых рецептов.

4. Применяйте правило “трех конфорок”: используйте их как можно больше одновременно. Например, при готовке борща, пока тушите свеклу, поставьте кипятиться воду в кастрюле. Пока она подойдет, свекла тоже будет готова. Тут же варите гарнир и тушите мясо для второго блюда, например. Пусть все делается параллельно.

Если ваша плита долго нагревается, включите ее сразу, как только начнете готовить. Пока вы что-то режете, наливаете воду в кастрюлю, плита как раз дойдет до нужной температуры. Или так

начните греть масло на сковороде. С духовкой проделывайте такое обязательно, она всегда должна быть предварительно разогрета.

5. Варите и накладывайте больше гарнира, чтобы меньше было съедено основного блюда. А если остались макароны или картофель, то утром их можно зажарить с яйцом или оставить для ленивого пирога и запеканки.

И делайте больше соуса и подливки — с овощами, водой, томатной пасты и/или сметаной. Если у вас даже закончится мясо, то всегда можно полить гарнир соусом и будет вкусно. Также подливки можно заморозить и подать к блюдам на пару, к примеру.

6. Котлеты удобнее запекать в духовке с соусом или готовить на пару в мультиварке. Жарка требует больше вашего времени, и такой способ приготовления вреднее, если вы стараетесь придерживаться правильного питания.

И вообще старайтесь больше запекать, чем жарить. Это проще и полезнее. Блины, как я уже говорила, можно готовить в духовке сразу большим пластом, а потом разрезать на кусочки. Рецепт таких блинов будет в последней главе в разделе завтраков.

Из такого блинного пласта еще хорошо делать рулеты. Можно завернуть в них начинку из сыра, мяса, курицы, грибов, творога или крабовых палочек как в лаваш и закатать.

7. Всегда варите суп! Его можно готовить и с мясом, и без него. Так вы сэкономите время, потому что большую кастрюлю супа можно растянуть на 2–3 дня. И не так быстро уйдет ваше основное блюдо.

8. Небольшой лайфхак от английского повара Джейми Оливера: чтобы для приготовления соусов не снимать кожуру с помидора кипятком, порежьте его на половинки и натрите каждую на терке, оставляя шкурку в руках.

Еще на терке можно натирать лук, чтобы не резать. Или измельчить его в блендере.

9. Если вы добавляете в какую-то смесь сырое яйцо, то прежде разбейте его в отдельной миске. Сколько раз случалось, что яйцо было несвежим или разбивалось со скорлупками, и приходилось долго вылавливать их из смеси других продуктов.

10. И мой любимый совет — откройте для себя слоеное тесто, с которым у вас всегда получится вкусная выпечка. Быстро и легко. Варианты разных пирогов и булочек будут представлены в главе с рецептами.

11. Чтобы сэкономить время, можно как повара в ресторанах, делать заготовки. Всегда продумывайте с вечера, что будете готовить на следующий день, и максимально к этому

приготовьтесь. Выложите из морозильника мясо в холодильник (мясо и рыбу лучше всего размораживать именно в холодильнике), почистите и нарежьте картофель, положите его в холодную воду (так он и от лишнего крахмала избавится). Потрите морковь. Замаринуйте мясо.

В общем, сделайте так, чтобы утром вам осталось только все это сложить в кастрюлю или сковороду. Особенно такая подготовка важна, когда вы накрываете стол для гостей. Сделайте всю «грязную работу» с вечера, а утром с хорошим настроением просто начинайте творить.

Если вы будете готовить после работы, с утра можно замариновать мясо, чтобы к вечеру оно пропиталось и получилось вкуснее.

Или если вы собрались делать сложный суп, можно готовиться к этому важному событию до трёх дней: первый — сварить бульон, второй — нарезать овощи, третий — сварить все вместе. Особенно это удобно, когда у вас маленькие дети и не хватает времени и сил сделать все за один раз.

Можно заливать на ночь кипятком гречневую крупу, к утру она будет уже готова. И вообще, очень полезно предварительно замачивать крупы. Это обогащает их большим количеством витаминов, минералов и ферментов. И, кроме того, разрушает глютен и другие не очень полезные вещества. Так крупа усваивается намного лучше, и что для нас важно, готовится быстрее. Также нужно замачивать орехи и бобовые (фасоль, горох).

Просто замочите крупу с вечера (овсянку, геркулес, рис, перловую крупу, гречневую, пшено) теплой фильтрованной водой и добавьте на каждый стакан воды 1 столовую ложку яблочного уксуса или лимонного сока, накройте крышкой и не убирайте в холодильник. Замачивать лучше в кастрюле или стеклянной посуде, но не в пластиковой. Утром крупу промойте и варите. Или замочите ее с утра, чтобы без труда сварить уже вечером после работы.

12. Если вам или вашим детям нужно взять еду с собой, можно сделать такие несложные “ссобойки”:

— Завернуть в лаваш то, что у вас есть. Например, жареные кусочки курицы или котлету с порезанным огурцом и другими овощами. И обернуть в фольгу.

— Взять также котлету или курицу, обернуть в тесто и запечь в духовке 20–30 минут. Этот вариант может заменить сосиски в тесте. Хотя легко можно сделать их тоже, если любите. Поэтому в морозильной камере на всякий случай всегда держите тесто.

2. Меню без проблем и планирования

Если у вас получится планировать меню на неделю, то это будет идеальным вариантом. Так ваше питание можно сделать максимально разнообразным и сбалансированным, если вы подойдете к этому процессу со всей серьезностью.

На самом деле питаться сбалансировано не так сложно, как может показаться с первого взгляда. Все просто. Посмотрите на «Пирамиду здорового питания»:

— в вашем рационе должно быть много воды (самый нижний и широкий уровень);

— на следующем уровне крупы и хлеб, их тоже стоит употреблять в достаточном количестве;

— выше овощи и фрукты;

— далее мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты, их на самом деле требуется не так много;

— и на самой вершине сахар и сладости, которых нужно есть совсем чуть-чуть.

Но вернемся к планированию меню. Если вы это делаете, то всегда знаете, какие продукты у вас должны быть. Так процесс покупок происходит быстрее, целенаправленнее и даже экономичнее — вы не будете покупать лишнего. Тем самым вы снизите и стресс, потому что не нужно будет каждый раз думать, что приготовить и что купить. У вас будет точный список покупок на день и на неделю.

Или ещё неплохой вариант — составить меню на каждый день раз и навсегда. Например, вы знаете, что сегодня среда и у вас рыбный день, как в детском саду. Или каждый понедельник на завтрак макароны с сыром. Держите такое меню в открытом месте, чтобы его видели все члены вашей семьи.

Есть также приложения, которые помогут вам в планировании. Даже с готовыми рецептами — бери и делай. Например, приложение «Календарь рецептов». В нем можно составлять меню на неделю, добавлять свои рецепты и которые там имеются. И что удобно, можно сразу же включать продукты из этих рецептов в список покупок, который потом формируется автоматически.

Но эта книга не о планировании меню, а о том, какой вариант может успешно его заменить. Потому что на практике большинство хозяек теряют энтузиазм в планировании меню раньше, чем через месяц. И если вы, так же как и я прочитали не

одну книгу по этой теме, но по каким-то причинам вам так и не удалось внедрить его в свою жизнь, то, наверное, такой вариант не для вас.

Потому что жизнь очень динамична и непредсказуема, особенно у занятых женщин. Спонтанная поездка, праздник, гости могут сбить весь ваш план. Или может остаться много еды со вчерашнего дня и нужно это как-то реализовать дальше. И вот такие ежедневные мелочи, в конце концов, оставляют идею планировать меню.

Или вы часто исходите из своего настроения или пожеланий ваших домашних. Вот именно сегодня вам захотелось окрошки или борща. Или вдруг потянуло на овощной салат. А муж вдруг говорит, что завтра будет есть только ваши фирменные котлеты. Для некоторых такой резонанс превращается в еще больший стресс, ведь хочется одного, но по плану другое.

Кто-то запутывается в бесконечных карточках, таблицах и схемах, на которые тратится не меньше времени, чем раньше уходило на обычную готовку без планирования.

Поэтому если вы относитесь к таким хозяйкам и разочаровались в планировании, я предлагаю другой вариант. Это собирание ежедневного меню как конструктора из имеющихся у вас деталей: продуктов в холодильнике и списка любимых простых блюд. Так можно легко внедрить в этот график и новые блюда, если у вас неожиданно появится желание поэкспериментировать и попробовать что-то необычное.

Вот несколько советов по организации такого типа меню:

1. В первую очередь составьте список всех блюд, которые любят ваши домашние. Сразу отсортируйте их по категориям — завтраки, салаты, супы, основные блюда, гарниры, десерты. Можно хранить такой список распечатанным или записанным где-то в блокноте и заметках телефона.

2. Хорошо бы устроить опрос вашим домашним. Дайте им список того, что вы обычно готовите. Пусть они отметят, что любят и что нет, а также добавят свои пожелания в этот список. Кстати, с помощью такого опроса вы можете сделать большие открытия или увидеть того, чего не ожидали.

3. Теперь пересмотрите ваш список с учетом всех пожеланий и старайтесь, чтобы у вас всегда были все необходимые для этих блюд продукты — такой базовый набор.

Мясо в морозильной камере, основные крупы и макароны в шкафу, необходимые овощи в холодильнике. Остальное по мелочи можно докупить. Составьте такой базовый список и каждый раз сверяйтесь по нему перед походом в магазин. Туда же можно добавить и разные чистящие средства, губки, тряпки и так

далее.

Обычно в холодильнике и в шкафу должны быть: яйца, молоко, сметана, томатная паста, макароны, гречневая крупа, геркулес, рис, пшено, мука, сахар, соль, горох, лук, морковь, свекла, капуста, мясо, курица, рыба. Составьте свой такой список.

Так вы будете каждый день заглядывать в свой холодильник и список блюд, и решать, что вам лучше приготовить по времени и продуктам. Что вы, например, давно не ели или просто у вас появилось желание. На неделе готовьте самые простые и легкие блюда, а те, что со звездочкой, оставьте на выходные.

4. Используйте блюда трансформеры. Если у ваших домочадцев разный тип питания, подумайте, как можно приготовить один и тот же обед, но на любой вкус. Часть котлет можно поставить на пароварку, а другую зажарить с соусом. Или потушить мясо с общими ингредиентами, потом отложить и доготовить с другими, добавив еще и специй.

Так легко можно трансформировать блюда, если в семье есть маленькие дети или аллергики, а вы не хотите лишать себя вкусных соусов, специй или тех ингредиентов, которые им нельзя.

5. Бывает, что у вас остается еда со вчерашнего дня. Тогда вам не нужно выдумывать новое блюдо, а всего лишь добавить к нему что-то подходящее из вашего списка.

К примеру, вчера вы сварили слишком много макарон, и к ним можно сделать фарш в томатном соусе или соорудить их по-флотски. А когда остался этот же фарш в соусе, добавьте к нему консервированную фасоль, сварите другой гарнир, и получится почти новое блюдо.

6. Заведите себе копилку быстрых рецептов, которые готовятся до 30 минут из самых доступных продуктов. Так вы всегда сможете к ним обратиться, если у вас дефицит времени. В главе с рецептами будут и такие простые варианты.

7. Чтобы сделать ваше меню более разнообразным, даже если вы очень сильно заняты, готовьте новое блюдо хотя бы раз в неделю. Старайтесь все-таки иногда баловать себя и своих родных.

8. Вы удивитесь, но готовить можно всего один или два раза в неделю, а то и пару раз в месяц. Если вам предстоят напряженные дни, то просто сделайте запас, приготовив всю еду на неделю в выходной день. А как это делать, мы поговорим в следующей главе.

3. Ваш стратегический запас

Для того чтобы меньше времени проводить на кухне, а главное — реже, нужно всегда иметь при себе золотой стратегический запас из готовых или полуготовых продуктов. Вот какими способами можно его создать:

1. Думайте “как белка” с точки зрения запаса. Допустим, у вас остался фарш от котлет (не влезло на сковороду), заморозьте хоть парочку на потом. Вам это точно пригодится, когда нужно будет срочно что-то приготовить в условиях дефицита времени.

Получилось больше нормы натертой моркови — туда же, в морозильник. Каких-то продуктов слишком много, и вы не успеваете использовать (обычно это зелень, помидоры, кабачки), скорее нарезайте и морозьте, пока не испортилось. И когда у вас совсем не будет времени на готовку, можно собрать из таких вот небольших запасов целое блюдо. Рагу или запеканку, например.

2. Осень — самое подходящее время для заготовок, когда мы собираем урожай. Но даже если у вас нет огорода, можно просто недорого купить в этот период фрукты, ягоды и овощи, чтобы сохранить на зиму.

Нарежьте их так, как хотите потом готовить, и уберите в морозильную камеру. Баклажаны и кабачки можно сделать кубиками или кружочками для фарширования. Перцы покрошить соломкой или заморозить целиком, чтобы также нафаршировать зимой. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия для супов-пюре или запеканок. Помидоры заморозить слайсами для пиццы и кубиками для подлив, супов и соусов. Зелень и грибы мелко порезать. Фрукты можно положить в морозильник дольками для начинок или в виде пюре для топпингов к блинам. Замороженные ягоды также вам пригодятся для десертов, пирогов и компотов.

И зимой вы точно скажете себе спасибо за такой богатый кладезь витаминов.

3. С помощью комбайна или вручную можно в один заход нарезать или натереть овощей на два-три супа и заморозить. Тогда вам не придется каждый раз чистить овощи, доставать и мыть кухонный комбайн.

И если уж решили сварить борщ, то делайте сразу в два раза больше. Даже можно заморозить саму зажарку, а не просто овощи. Так получится, что вы один раз потратили время, а хватит на два-три супа.

4. Еще немного о заморозке. Если вы уезжаете на долгое время, а у вас много еды в холодильнике, или после банкета

осталось столько блюд, что вы не успеваете съесть — все это также можно заморозить!

И сыр, и колбасу, и закуски, и горячее, и суп, и даже салаты. Сыр с колбасой потом разморозьте и добавьте в пиццу, запеканку или омлеты. Из колбасы сделайте солянку. Плов, ризотто, бобовые тоже хорошо переносят холод. Даже хлеб, блины, тесто, десерты, торты, пирожные прекрасно замораживаются, и кондитеры часто этим пользуются. Обратите внимание, что на тортах и пирожных, которые вы покупаете в магазине, пишут дату разморозки.

5. Можно приготовить и заморозить еду сразу на неделю или даже на месяц. Потом ее только останется разогреть или пожарить, как мы иногда это делаем с покупными замороженными наггетсами, пиццей или фаршированными блинами.

Сделайте сами такие полуфабрикаты и заготовки — голубцы, фаршированные перцы и блины, котлеты, тефтели, фрикадельки, пельмени, пиццу, домашние колбаски, соусы, просто фарш, зажарки для супов и соусов, стейки, нарезанное мясо для гуляша и жаркого, нарезанные овощи для рагу и супов и так далее. Прогуляйтесь по отделам заморозки в ближайшем супермаркете, там вы еще найдете много новых идей.

Всего этого можно в избытке наделать в выходной день и оставить себе на рабочую неделю или «тяжелые» времена. Именно так вы и можете устроить себе отпуск от готовки на неделю или две. Только пишите дату заморозки, потому что не рекомендуется держать полуфабрикаты в морозильнике больше двух месяцев.

Замораживать полуфабрикаты удобно еще и тем, что если вы вдруг уедете на несколько дней в командировку или роддом, к примеру, вы будете спокойны, что семья питается хорошо. Они всегда смогут достать из морозильника котлеты и пожарить их.

6. Если вы делаете мясо или курицу, сразу откладывайте небольшой кусок и ставьте вариться бульон. Даже если вы не будете готовить суп прямо сейчас, можно оставить бульон на завтра или заморозить на будущее.

Бульон тоже можно заморозить, в контейнере или даже в бутылке. Так что всегда варите мясо в большой кастрюле, и если вам не нужно так много сегодня, просто разделите бульон на два небольших супа.

7. Кроме заморозки можно использовать еще один современный метод долгого хранения продуктов — вакуумирование. С помощью него вы продлите время хранения еды до пяти раз и за счет этого будете готовить реже. Но вам понадобится новый прибор на вашу кухню — вакууматор. К нему

также будут нужны разные пакеты, пленки и контейнеры. Их можно мыть и использовать повторно.

С вакууматором вы сможете делать блюда или заготовки на неделю (овощи в суп, салат, начинку, нарезанные стейки или гуляш), но не замораживать их, а класть в холодильник. После открытия продукты станут сочнее и останутся свежими. Вам нужно будет их только разогреть или закинуть в мультиварку, кастрюлю, духовку. А если вы маринуете мясо, то в вакууме этот процесс произойдет намного быстрее.

Еще это удобно, если вы часто берете еду с собой на работу (особенно если там нет холодильника), даете обед в школу ребенку или берете что-то поесть на прогулку в теплую погоду. В вакууме еда не испортится так быстро.

8. Не забывайте и про старую добрую консервацию. Осенью можно потратить пару вечеров и наварить большие кастрюли заправки для рассольника и борща, например. И закатать в банки. Так зимой вы сможете добавить заправку в готовый бульон, нарезать картофеля, и суп готов!

9. Продукты на зиму можно и сушить. Яблоки для компотов, грибы для супов, помидоры для соусов и вторых блюд. Вы можете сами сделать сухофрукты из груш, бананов, киви, абрикосов и любых ягод. Сушат обычно открытым способом, в духовке или в специальной электросушилке.

10. Пусть у вас всегда будет запас консервированных банок для разнообразия ваших основных блюд и гарниров. Кукурузу можно добавить в рис, горошек в жареную картошку, фасоль в обжаренный фарш.

11. Всегда держите в холодильнике томатную пасту. Она не только делает вкусными разные соусы и подливы, но еще и несет пользу. Это оказывается кладезь мощных антиоксидантов, которых в ней в 30 раз больше, чем в обычных томатах. И томатная паста лидер среди всех продуктов по их содержанию. Поэтому она также обязательно должна быть в холодильнике для создания вкуснейших соусов и зажарок в суп.

Антиоксиданты полезны для сохранения молодости, красоты и для профилактики раковых заболеваний. Также они содержатся во всех цветных овощах, фруктах и ягодах. И кстати, в зеленом чае и красном вине их тоже много.

4. Чтобы кухня была удобной и уютной

Чаще всего кухня является главным местом обитания женщины в доме, так сказать ее кабинетом. Я даже если работаю дома, то сижу с ноутбуком за кухонным столом. Так удобнее: можно и чай быстро попить, и готовить параллельно с работой.

И также это место, где чаще всего собирается вся семья. Хорошая традиция, когда все домашние выползают из своих комнат на семейный обед или ужин. Поесть и поговорить.

Каждая хозяйка наверняка желает, чтобы это самое главное место в доме притягивало всех своим теплом. Поэтому создание уюта на кухне — это одна из важнейших задач любой женщины. Ведь кроме семьи сюда приходят в гости и друзья, и самые близкие люди.

Но в то же время, кухня должна быть и максимально удобной, чтобы готовить на ней было по-настоящему просто. Однако на практике чаще всего кухни и тем более кухонные шкафы неоправданно завалены посудой, утварью, беспорядочно стоящими крупами и другими запасами. Ни уюта, ни тем более удобства тут не наблюдается.

А при этом, чтобы сократить время готовки, все ваши приборы должны быть всегда под рукой, и разделочный стол — свободным и чистым.

И в этой главе предлагаю вам рассмотреть основные моменты, которые помогут справиться с беспорядком и сделать кухню более уютной, удобной и приятной для творения.

1. Первое правило уюта на кухне — максимальное избавление от пластика! Во-первых, это не экологично и даже вредно для здоровья, а, во-вторых, это удешевляет и упрощает интерьер. Намного больше изысканности придадут дерево, металл и эмаль.

Как же без пластика, спросите вы. Очень даже легко. Пластиковую щетку для посуды можно заменить на деревянную, сушилку из пластика на металлическую, средство для мытья посуды и мыло можно переливать в стеклянные или металлические диспенсеры. Смотрится это очень элегантно.

Пластиковые контейнеры замените на стеклянные, эмалированные или керамические. Пластиковые разделочные доски на деревянные. Поварешки на классические деревянные или металлические. То же касается лопаток, половников и другой кухонной утвари. Раньше не было пластика, и все прекрасно

обходились без него, используя натуральные материалы.

Вместо пластиковых пакетов для хранения можно перейти на тряпичные, которые используются не один раз. Или бумажные, чтобы хранить в них грибы, например.

Пластиковые пакеты для покупки продуктов попробуйте заменить тряпичной сумкой, а для мусора используйте биоразлагаемые. Они сейчас продаются почти в каждом магазине. Или самый высокий уровень отказа от пластика — это как раньше просто выносить мусор в ведре, конечно же, в железном.

Сегодня очень распространено эко движение без пластика, поэтому в интернете легко можно найти и купить все альтернативы предметам и пакетам без него. Конечно, достаточно сложно полностью избавиться от пластика, но стремиться к этому и руководствоваться таким правилом при покупке новых предметов кухни — уже неплохо.

2. У каждого предмета должно быть свое место, которое удобно именно вам во время приготовления еды. Все ваши основные инструменты должны быть на виду и на расстоянии вытянутой руки.

Для этого используйте открытое и закрытое хранение. Струна с крючками на стене кухонного фартука удобно расположит все самые необходимые предметы, которые должны быть всегда под рукой: контейнеры со столовыми приборами, поварешки, лопатки, венчик, ножницы, нож для чистки овощей, полотенце, прихватки, разделочные доски, щетки и так далее.

А в шкафчиках пусть прячутся посуда и кастрюли. Очень удобно покупать их наборами, чтобы можно было компактно складывать одни контейнеры или формы друг в друга.

Кстати, присмотритесь к специальным магазинам для ресторанов и кафе. В них можно найти белые тарелки, кастрюли, разделочные доски, ножи и другие кухонные инструменты. Они более прочные и качественные, потому что рассчитаны на активное использование, а цены не намного выше, чем в обычных посудных лавках.

Также помните, ваше главное рабочее место — это столешница. Освободите ее, насколько это возможно. Поэтому старайтесь использовать разного рода крючки, полки или подвесные корзины. Особенно это актуально для небольших кухонь.

3. Из предыдущего пункта вытекает следующий — наведите порядок в шкафах. Разберите ящики с кастрюлями, сковородками, инструментами и продуктами. Составьте себе план уборки и начните хотя бы понемногу делать это каждый день.

То, что используете часто, ставьте ближе. Дуршлаг или терки,

например. Что редко, соответственно убирайте подальше. Если вы не каждый день пользуетесь вафельницей или тостером, пусть они не занимают место на вашей столешнице.

Небольшие кастрюли и сковородки можно вешать на стену между столом и шкафчиками с помощью S-образных крючков. Для этого вам нужно повесить туда стальную трубу, на которую и будут размещаться все самые необходимые инструменты и предметы.

На дверцы шкафов можно прикрепить металлические рейки и хранить там крышки от кастрюль.

4. Чтобы оптимизировать место в шкафах, можно составлять посуду в стопки, а крупы, муку, сахар, соль, крахмал, мелкие макароны хранить в стеклянных банках. Так у вас всегда будет порядок, и вы будете знать, что у вас есть и что нужно докупить. Шеф-повар точно поощрил бы вас за такое декантирование.

Декантирование — это еще и очень красиво. С его помощью можно организовать привлекательный буфет вместо завалов коробок, пакетов и упаковок. Купите стеклянные емкости для сыпучих продуктов, жестяные баночки для специй и выкладывайте в них продукты сразу же после прихода из магазина.

Специи и приправы также удобно хранить в выдвижном ящике кухонного гарнитура. Хорошо для этого подходят баночки от детского питания, только не забывайте их подписывать. Чтобы сделать это красиво, можно наклеить на крышку от банки декорированный скотч и написать сверху название приправы.

Еще пару слов о специях. Все виды перца-горошка лучше хранить не в молотом виде, а насыпать в специальные мельницы, и перемалывать их непосредственно перед использованием. В горошках перец дольше сохраняет свой вкус и аромат. Или можно покупать его сразу в таких упаковках-мельницах.

Не игнорируйте и такую специю, как паприку. Она придает цветовой насыщенности красным супам и соусам.

5. Если вам не хватает шкафов для посуды, можно завести изящную металлическую тележку и хранить какую-то в ней. Также в нее удобно собирать грязную посуду со стола после прихода гостей.

6. Обратите внимание на двойные раковины, если вы вдруг затеяли ремонт на кухне. В одной части можно мыть посуду, а в другой овощи.

7. Хорошая штука — подносы (эмалированные или деревянные). На них можно разместить разные наборы, например, для мытья посуды. Или сгруппировать рядом мелкие предметы, чтобы все было в одном месте и выглядело уютно.

Так очень интересно создавать на кухне специальные зоны. Можно выделить пространство для приготовления чая или кофе, и собрать на подносе все необходимые предметы для этого действия.

8. Повесьте для уюта на кухне картину или часы с изображением еды и специй. Учитесь у рестораторов, используйте в интерьере цвета, вызывающие аппетит. Самый сильный — это красный, но также подходят оранжевый и желтый.

И будет просто высшим пилотажем, если вы заведете горшочки с зеленью на подоконнике. В домашних условиях можно вырастить укроп, базилик, петрушку, кинзу, мелиссу, салат и другие травы для придания особого акцента вашим блюдам.

9. Купите красивые чашки для чая и кофе, или возьмите старинный бабушкин сервиз. Старайтесь пить из изящных кружек как можно чаще, и не храните их для особых случаев. Ведь каждый день особенный.

10. Сервируйте еду красиво — на деревянных досках и подносах, в интересных вазах. Приобретите красивые сервировочные тарелки, широкие и средние миски. Пусть у вас обязательно будут стеклянные стаканы, фужеры и праздничные наборы столовых предметов для семьи и гостей. Стол украшайте тканными салфетками, подставками под горячее и даже цветами.

Научитесь хоть немного украшать блюда. Это легко можно сделать с помощью веточки розмарина или розочки из помидора. Согласитесь, что еда должна быть не только вкусной, но и красивой.

11. Пусть ваша посуда будет в одной цветовой гамме, это очень стильно. Лучше всего смотрится белая, потому что сочетается со всеми цветами. Или можно покупать сразу большой набор одинаковых тарелок и кружек.

5. Немного о кухонной уборке

Чтобы кухня была уютной, она все-таки в первую очередь должна быть чистой. И совсем не обязательно тратить на уборку много времени, потому что уже придумали огромное количество разных систем, которые позволяют держать дом в порядке при минимальных усилиях.

Помню, как в первый раз отмыла до блеска раковину на кухне, когда прочитала про систему флай леди. Я подумала — неужели она может такой быть? Я увидела в ней свое отражение!

И кто сейчас только не говорит про чистую раковину, но до сих пор у хозяюшек можно встретить ее в плачевном состоянии. Хотя стоит ее один раз промыть, прочистить все щели кипятком, и настроение уже поднимается! Только останется поддерживать эту красоту. Мыть раковину каждый вечер — это конечно подвиг и идеал, но хотя бы раз в неделю вполне реально.

Выделяйте всего 15 минут три раза в неделю для уборки на кухне, и в вашем главном домашнем кабинете всегда будет чисто и уютно.

И вот что еще кроме раковины нужно помнить:

1. Почистить плиту и духовой шкаф (и внутри тоже!). Если у вас стеклянная плита, используйте специальные салфетки, которые не оставляют разводов.

2. Протереть холодильник. Время от времени его разбирать и размораживать, убирать испорченное, старое, пустое.

3. Чистить вытяжку.

4. Протирать бытовую технику.

5. Чайник чистить снаружи и внутри (можно с помощью лимонной кислоты, прокипятив с ней чайник).

6. Помыть фартук над рабочей зоной.

7. Перебирать шкафы с продуктами и посудой, промывать их.

8. Наводить порядок в специях, наполнять наборы для них.

9. Протирать кухонный гарнитур, дверцы, подоконник, и все поверхности.

10. Мыть окна и стирать шторы два раза в год — весной и осенью.

11. Проводить хотя бы раз в месяц ревизию продуктов: проверять сроки годности и избавляться от всего испорченного.

6. Конструктор из простых рецептов

В этой главе вы найдете идеи простых рецептов, и советы по сокращению времени приготовления каждой категории блюд. Вы убедитесь, что на самом деле не так сложно, чтобы каждый день был салат. Узнаете, что торты, пироги и пирожные могут быть настолько простыми, что их легко может сделать любая хозяйка. Поймете, как сокращать время готовки, делая блюда 2 в 1. И увидите еще несколько полезных решений.

Конечно, будет идеально, если вы заведете свою собственную кулинарную книгу с личными рецептами. С теми, что даются вам легче всего, и которые любит ваша семья. Это может быть электронная или бумажная тетрадь, какая наверняка была у вашей мамы или бабушки. Так вы сможете быстро подсмотреть проверенный рецепт и долго не думать, что приготовить на обед.

В этой главе я приведу свою тетрадь, из каких простых рецептов складывается меню моей семьи. Но попробуйте все-таки составить свою кулинарную книгу, а мои рецепты, которые понравятся, возьмите на заметку.

Завтраки

Такие стандартные завтраки как яичница, вареные яйца, молочные каши или хлопья с молоком сможет приготовить любая хозяйка. Но не каждая захочет. Поэтому приведу примеры более аппетитных блюд: как простых, так и сложных.

Потому что, скорее всего в будни у вас не будет времени готовить сложные завтраки, тогда омлеты и гренки будут вашим спасением. Но в выходные дни можно и побаловать свое семейство вафлями или драниками, например.

Оладьи

Приведу два самых простых варианта замешивания теста для оладьев:

1. На сметане.

Мука 1 ст.
Сметана 400 г
Яйца 2 шт.
Сахар 2–3 ст.л.
Соль щепотка
Сода 1 ч.л.

2. На молоке или кефире.

Мука 1 ст.
Молоко или кефир 1 ст.
Яйцо 2 шт.
Сахар 2–3 ст.л.
Соль щепотка
Сода ¼ ч.л.

* Желтки и белки желательно отделить. Белки взбить отдельно и осторожно добавить в самом конце. Все остальное просто смешать блендером.

Блины

Приведу самый простой рецепт:

Молоко 500 мл
Мука 1,5 ст.
Сахар 3 ст.л.
Растительное масло 1 ст.л.
Яйцо 2 шт.
Соль щепотка

Также блины можно готовить в духовке сразу большим пластом, а потом разрезать на кусочки. Так получается быстрее, а вкус остается тот же. Для этого нужно застелить противень

пергаментной бумагой, вылить на него тесто и поставить в разогретую духовку примерно на 20 минут.

Яблочные панкейки (оладьи)

Сливочное масло 2 ст.л.
Яйцо 1 шт.
Молоко 250 мл
Мука 1 ст.
Натертые яблоки 1 ст.
Разрыхлитель теста 1 ч.л.
Сахар 1 ст.л.
Корица по вкусу (если любите)

Приготовление:

— Смешать растопленное сливочное масло, яйцо, молоко, яблоки. Отдельно муку, разрыхлитель, корицу и сахар.

— Соединить две смеси и жарить как оладьи.

Драники (картофельные оладьи)

Картофель 3–4 шт.
Яйцо 2 шт.
Мука 2 ст.л.
Соль по вкусу

Приготовление:

Картофель натереть на терке, хорошо отжать жидкость, смешать с яйцом, мукой и солью. Обжаривать на сковороде как оладьи с двух сторон до золотистой корочки. Подавать со сметаной.

Также к драникам хорошо подойдут разные соусы. Например, грибной. Для этого нужно обжарить мелко порезанные шампиньоны, посолить, залить сливками и довести до кипения.

Картофельный Хэшбраун

Это американский вариант драников. Только здесь нужно просто смешать тертый картофель (жидкость отжать!) с солью и также обжаривать на сковороде как оладьи до хрустящей корочки.

Оладьи из кабачков

Хорошо подходят для летнего сезона, когда кабачок молодой и почти без косточек.

Кабачок 1 шт.
Яйца 2 шт.
Мука 1 ст.
Соль по вкусу

Приготовление:

Кабачок натереть, смешать с мукой и яйцами. Поджарить.

Подавать со сметаной или с соусом майонез + чеснок.

Овсяноблин с сыром и помидорами

На одну порцию:

Яйцо 1 шт.

Молоко 4 ст.л.

Овсянка 2 ст.л.

Помидоры 1 шт.

Сыр 50 г

Соль щепотка

Приготовление:

— Смешать яйцо, молоко и овсянку, жарить на медленном огне как один блин.

— Перевернуть блин и на одну половину выложить начинку из нарезанного помидора и натертого сыра. Второй половиной прикрыть, потом перевернуть и пожарить другую половину.

Творожная запеканка без манки как в садике

Идеально получается в мультиварке, но можно и в духовке.

Творог 9 % 500–600 г

Мука 4 ст.л.

Яйца 2 шт.

Сахар 3–4 ст.л.

Соль щепотка

Приготовление:

— Отделить белки и желтки. Смешать желтки с сахаром, добавить все остальные продукты.

— Белки взбить отдельно и аккуратно ввести в самом конце.

— Выпекать в мультиварке на режиме «Выпечка» 40 минут, потом оставить на подогреве 15 минут, и дать постоять с открытой крышкой минут 5.

В духовке выпекать около 30–40 минут при температуре 180 гр.

Омлеты

Их можно делать с любыми овощами (помидорами, перцем, стручковой фасолью, луком), зеленью, сыром или колбасой.

Для приготовления омлета овощи нужно обжарить и после испарения воды добавить яичную смесь. Если вы делаете с сыром, то можно перевернуть омлет, положить на одну половину тертый сыр и накрыть другой половиной. Далее перевернуть и обжарить другую половину. Сыр внутри расплавится и получится очень вкусно. Или можно просто посыпать сыром сверху омлета за пару

минут до приготовления.

Гренки

Есть два варианта их приготовления — русский и французский:

1 вариант. Смешать пару яиц с небольшим количеством молока, посолить, обмакнуть туда белый хлеб и обжарить с двух сторон.

2 вариант. Добавить в яично-молочную смесь немного сахара, также обжарить, а готовые гренки посыпать сахарной пудрой и полить карамелью. И это уже будет похоже на оладьи или френч тосты.

Горячие бутерброды

Здесь может быть бесчисленное количество вариантов.

К примеру, можно сначала обжарить хлеб в тостере или на сковороде, добавить жареное яйцо, сыр, помидоры и запечь в микроволновке, на гриле, в духовке или просто на сковороде. Или приготовить их только с сыром, помидорами и болгарским перцем.

Также очень вкусно получаются разные варианты начинок в лаваше по типу «шаверма на завтрак». Для этого нужно завернуть все желаемые ингредиенты в лаваш (жареное яйцо, тертый сыр, помидоры, болгарский перец) и немного обжарить на сковороде или гриле.

Вафли (готовятся в вафельнице)

Вариантов приготовления много, приведу один из самых простых.

Сливочное масло 125 г
Сахар 75 г
Ванилин 1 пакет
Яйцо 3 шт.
Мука 250 г
Молоко 250 мл
Вода 125 мл
Разрыхлитель теста ¼ ч.л.
Соль ½ ч.л.

Приготовление:

— Отделить белки от желтков, белки взбить.

— Масло, сахар, ванилин, желтки и соль взбить до растворения сахара.

— Смешать отдельно муку и разрыхлитель.

— Влить в муку молоко, добавить масляно-сахарную смесь,

воду и в конце взбитые белки. Все тщательно перемешать и печь вафли.

Салаты на каждый день

Кто сказал, что салаты это сложно? Посмотрите на эти элементарные рецепты, которые можно без труда готовить каждый день.

Капустный салат

Нашинковать капусту, натереть морковь, заправить растительным маслом с добавлением небольшого количества яблочного уксуса (все по вкусу).

Салаты из вареной свеклы

1. Свекла с зеленым горошком и сметаной.
2. Свекла с чесноком под майонезом/сметаной.
3. Свекла с черносливом под майонезом/сметаной.
4. Свекла с тертым сыром под майонезом/сметаной и можно с чесноком.

Салаты из свежей моркови

1. Тертая морковь с сахаром и сметаной.
2. Тертая морковь с чесноком и майонезом.

Салат из огурцов

Просто нарезанные огурцы смешать с зеленью и сметаной.

Салат с капустой и кукурузой

Смешать все продукты «на глаз», сколько вам нужно: капуста свежая, кукуруза консервированная, сухарики (можно купить или нажарить самим), майонез.

Салат из корейской моркови

Это любимый салат, который вообще не нужно резать.

Красная фасоль 1 банка

Кукуруза консервированная 1 банка

Корейская морковь 200–300 г

Любые сухари по вкусу

Все смешать и заправить майонезом. Можно сделать то же самое и без корейской моркови.

Фруктовый салат

Дети его очень любят.

Нарезать любые фрукты (бананы, яблоки, груши, киви, апельсины, мандарины) и заправить йогуртом.

Закуски из лаваша

Получаются быстро и вкусно. Завернуть в лаваш можно все что угодно. Например, вот такие начинки:

1. Из крабовых палочек.

Крабовые палочки 200г

Вареные яйца 4 шт.

Огурцы 2 шт.

Чеснок 2–3 зубчика

Зелень и майонез

2. Еврейская закуска (ее можно просто намазывать на хлеб или положить в тарталетки):

— Сыр простой или плавленый (хорошего качества) 200 г натереть на терке.

— Чеснок 2–3 зубчика по вкусу выдавить через пресс.

— Заправить майонезом.

3. С творожным сыром и огурцом.

Творожный сыр 100–200 г

Огурец 2 шт.

Соль

Намазать лаваш сыром и посыпать тертым огурцом и солью.

Супы

Некоторые приверженцы правильного питания говорят, что мясной бульон вреден для здоровья. Поэтому можно так и сказать, если у вас не будет времени отваривать мясо. Я обычно так и делаю, а вдруг это правда? Кстати, и без мясного бульона борщ, рассольник, харчо и щи получаются не менее вкусными.

И ниже приведу рецепты, которые как раз можно готовить и на мясном бульоне и на воде.

Еще небольшой совет по теме супов: если вы вдруг его пересолили, не разбавляйте водой. Просто киньте туда картофелину, она впитает соль.

Обычные

Рассольник

Перловка 2–3 ст.л. (замочить на ночь!)

Свежие или соленые огурцы 4 шт.

Морковь 1 шт.

Лук 1 шт.

Картофель 5 шт.

Помидоры или томатная паста по вкусу (можно и без них, но с ними вкуснее)

Мясной бульон (можно и без него, на воде тоже получается вкусно)

Специи, соль по вкусу

Приготовление:

— Предварительно на ночь замочить перловку в кипяченой или фильтрованной воде.

— Отварить мясо или просто вскипятить бульон/воду.

— Варить перловку 15 минут, затем добавить мелко порезанные огурцы и варить 5 минут.

— Отдельно пожарить лук, морковь и помидоры (или томатную пасту).

— Добавить в суп зажарку и нарезанный картофель, посолить и варить 10 минут.

— Дать супу настояться и «подумать» 30 минут.

Куриный суп

Это наверное самый простой суп с множеством вариантов приготовления. При этом отваривать можно любую часть курицы от филе до оставшихся костей. Вот несколько рецептов:

1. Просто отварить бульон и подавать с ½ вареного яйца и

зеленью.

2. Добавить в бульон зажарку из моркови и лука (или без зажаривания), картофель, крупу (рис/пшено/греча) или лапшу (домашнюю/мелкую).

3. Если хотите пп-рецепт, то добавляйте не обжаренные овощи (морковь, лук) и не кладите картофель. Вместо него можно кинуть в суп булгур.

Суп с фрикадельками

То же самое, что в предыдущем варианте, только вместо мяса отварить фрикадельки: добавить в любой фарш 1 яйцо, перец и соль. Сформировать маленькие фрикадельки и варить в кипящей воде минут 15. Убрать пену и добавить все остальное. Варить до готовности.

Здорово, когда у вас уже есть заготовленные ранее замороженные фрикадельки. Кроме супа их можно обжарить и потушить в соусе со сметаной и/или томатной пастой.

Борщ

Вариантов борща великое множество. Можно делать зажарку из овощей, а можно варить все овощи сырыми. Можно с мясом и без, тоже касается томатной пасты. Можно добавить фасоль, помидоры и даже перчик чили в самом конце для придания пикантности. Все на ваш вкус.

Вот классический вариант борща:

Говядина 500 г
Свекла 350 г
Капуста 250 г
Картофель 200г
Морковь 100 г
Лук 100 г
Томатная паста 1 ст.л.
Чеснок 3–4 зубчика
Масло растительное 2 ст.л.
Яблочный уксус 1 ст.л.
Соль, сахар, перец, специи, зелень по вкусу

Приготовление:

— Отварить мясо с лавровым листом и душистым перцем, процедить бульон. Если вы делаете без мяса, просто вскипятите воду.

— Обжарить натертую морковь и порезанный лук.

— Очищенную свеклу натереть и обжарить на сковороде с томатной пастой и щепоткой сахара несколько минут. Затем добавить воды или бульона из кастрюли, ложку уксуса и тушить

под крышкой еще минут 10.

— В готовый процеженный бульон или кипящую воду добавить свеклу, через 5 минут зажарку из моркови и лука. Варить 10 минут.

— После этого добавить нарезанный картофель, нашинкованную капусту, дольки чеснока, посолить и варить 20–30 минут.

— Добавить нарезанную свежую зелень, и дать настояться под крышкой 10 минут.

Свекольник «Холодный борщ»

Летний суп, который очень хорош в жаркую погоду наряду с окрошкой.

Свекла 3 шт.
Огурцы 2 шт.
Яйца по ½ шт. класть в тарелку перед подачей
Много зелени: лука, укропа, петрушки
Можно добавить вареную колбасу
Вода, в которой варилась свекла
Уксус (лучше винный) 1,5–2 ст.л.
Соль, сметана или майонез

Приготовление:

— Свеклу почистить, отварить. Отвар охладить и оставить.

— Все овощи мелко порезать, зелень нашинковать, посолить и помять руками 2 минуты.

— Все перемешать и добавить уксус.

— Отдельно хранить в холодильнике начинку и отвар. Перед подачей положить в тарелку начинку, ½ яйца, залить отваром и заправить сметаной или майонезом.

Щи из свежей капусты

Их тоже можно варить на мясном бульоне или воде.

Говядина (по желанию) 400 г
Капуста 400 г
Лук 1 шт.
Морковь 1 шт.
Помидор 1 шт.
Картофель 2 шт.
Чеснок 2 зубчика
Масло растительное 2 ст.л.
Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу

Приготовление:

— Если суп будет с мясом, то отварите бульон с добавлением лаврового листа, луковицы и душистого перца. Бульон процедите.

— Помидор нужно порезать пополам и потереть на терке, чтобы шкурка осталась в руках.

— Сделайте зажарку из овощей: обжарьте сначала порезанный лук, потом добавьте натертую морковь, и затем тертый томат.

— Картофель порежьте, капусту нашинкуйте.

— Добавьте в бульон или воду капусту, картофель и варите примерно 15 минут. Далее добавьте зажарку, посолите и варите еще минут 10.

— Добавьте пропущенный через пресс чеснок и нарезанную зелень. Дайте настояться 10 минут.

Харчо

Можно также готовить как на мясном бульоне, так и просто на воде. Этот суп удобно делать в мультиварке, чтобы пожарить там же овощи и сразу варить.

Картофель 3–4 шт.

Морковь 1 шт.

Лук 1 шт.

Чеснок 5 зубчиков

Рис ½ ст.

Томатная паста ½ ст.

Специи на выбор или все: красный и черный перец, корица, корень петрушки, можно добавить хмели-сунели

Зелень, соль по вкусу

Приготовление:

— Картофель отварить в мундире, почистить и порезать.

— Пожарить томатную пасту 3–5 минут помешивая, добавить мелко нарезанные лук и чеснок, жарить 3 минуты. Добавить натертую морковь, специи и жарить еще 3 минуты. Все помешивать.

— Добавить рис и воду/бульон (2–2,5 л), соль и варить 30 минут.

— Положить в суп отварной картофель, зелень, выдавить пару зубчиков чеснока и дать настояться 30 минут.

Гороховый суп (или из чечевицы)

Гороховый суп готовят с копченостями и без них. Вкусно получится в любом случае.

Можно сварить такой же суп из чечевицы. Она разварится намного быстрее, и ее не нужно предварительно замачивать.

Горох 1 ст.

Картофель 3 шт.

Копчености (бекон, ребра) 300 г по желанию

Лук 1 шт.

Морковь 1 шт.

Растительное масло 2 ст.л.

Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

— Промытый горох замочить в питьевой воде минимум на 4 часа (можно замочить на ночь, но тогда лучше убрать в холодильник).

— Воду слить, горох промыть и варить в 2,5 литре воды в среднем около часа.

— Очистить и нарезать картофель, добавить к гороху и варить еще минут 20.

— Сделать зажарку: сначала обжарить мелко порезанный лук, потом добавить натертую морковь. Если добавляете копченый бекон, то его тоже можно зажарить вместе с луком и морковью.

— Добавить зажарку в суп, копчености и варить 10 минут. Суп посолить.

— В конце добавить зелень и дать супу настояться 10–15 минут.

Фасолевый суп с мясом

Этот суп все-таки вкуснее готовить на мясном бульоне, причем на говяжьем.

Говядина или мясной бульон

Фасоль 1 ст. (замачивать на ночь!)

Морковь 1–2 шт.

Лук 1 шт.

Чеснок 2–3 зубчика

Картошка 3–4 шт.

Соль и специи по вкусу

Приготовление:

— Мясо отварить.

— Фасоль замочить на ночь в кипяченой или фильтрованной воде, добавив 0,5 ч.л. соды на 0,5 литра воды, чтобы не закисла. Утром хорошо промыть. Поставить вариться, и как закипит, поменять воду и варить до полуготовности примерно 30 минут.

— Морковь и лук пассировать на сковороде.

— Залить в фасоль мясной бульон, добавить мясо, лук с морковью, картофель, выдавить через пресс чеснок, посолить и варить 30 минут.

— Заправлять в тарелке сметаной.

Царство супов-пюре

Это простой и вкусный подвид супов. Готовятся они элементарно — сложил продукты в кастрюлю, там же обжарил, сварил, размельчил блендером и готово! И что хорошо, овощи можно мелко не нарезать, все равно они потом измельчаются.

Такие супы обычно готовят на мясном бульоне, но и без него тоже будет вкусно. Сливки и молоко также можно добавлять для вкуса, но можно обойтись и без них.

Картофельная похлебка

Самый простой суп, поэтому мой любимый.

Нужно отварить картофель в большом количестве воды, посолить и размять с помощью пресса для картофеля (которым вы делаете пюре). Можно оставить небольшие кусочки для вкуса.

Подавать такую похлебку вкусно со сметаной и мелко нарезанным луком и чесноком.

Суп-пюре из брокколи или цветной капусты

Куриный бульон (курица, сваренная с парой зубчиков чеснока и лавровым листом)

Картофель, лук, брокколи (цветная капуста) — все на глаз, сколько у вас имеется

Можно добавить молоко 0,5 стакана или сливок, но можно без них

Сливочное и растительное масло

Соль по вкусу

Приготовление:

— Сварить бульон с чесноком и лавровым листом, процедить.

— Если у вас кастрюля с толстым дном, то прямо в ней нужно нагреть растительное масло, добавить к нему сливочное и жарить лук, добавляя по мере необходимости пару ложек бульона.

— Наливаем в эту же кастрюлю воду или бульон, кладем картофель и варим 10 минут.

— Добавляем брокколи или цветную капусту и варим еще 10–12 минут.

— Измельчаем суп блендером, солим.

— Можно добавить молоко или сливки, довести до кипения и прокипятить пару минут.

Грибной суп-пюре

Шампиньоны 400–500 г

Лук 2 шт.

Сливки 200 мл

Растительное масло

Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу

Приготовление:

— Обжарить грибы и лук, добавить воду, соль, перец, лавровый лист. Отварить бульон 30 минут.

— Выловить лавровый лист и пюрировать с помощью блендера.

— Добавить сливки, довести до кипения и варить на медленном огне 3–5 минут.

— Подавать с зеленью, можно добавить гренки.

Ленивый суп Гаспачо (без варки)

Особенно такой суп хорош в жаркую погоду, потому что подается холодным.

Помидоры 600 г

Огурцы 150 г

Красный болгарский перец 150 г

Лук 1 шт.

Чеснок 1–2 дольки

Батон или любой белый хлеб 100 г

Винный/бальзамический уксус 1 ст.л.

Растительное масло (лучше оливковое) 3 ст.л.

Соль по вкусу

Приготовление:

У хлеба срезать корочку и порезать его кубиками, добавить мелко нарезанный лук (чтобы хорошо дал сок), залить 1 ст. ложкой винного уксуса и убрать пока в холодильник.

Огурцы очистить от кожуры, порезать. Перец порезать. Помидоры можно очистить от кожуры кипятком и порезать, или разрезать пополам и натереть на терке, оставив кожуру в руках. Измельчить все овощи блендером, добавить соль, замоченный хлеб с луком и растительное масло, измельчить еще раз. Готово!

Томатный суп с креветками

Когда хочется чего-то особенного, например, креветок…

Помидор 500 г

Морковь 1 шт.

Лук 1 шт.

Креветки 300 г

Растительное масло 4 ст.л.

Сахар 1 ч.л.

Чеснок 2 зубчика

Соль, специи, зелень по вкусу

Также можно добавить болгарский перец, сельдерей и картофель

Приготовление:

— Замороженные креветки промыть и оставить размораживаться.

— Морковь нарезать кубиками и обжарить в масле 3–4 минуты. Добавить мелко нарезанный лук и обжарить еще 5 минут. Если добавляете перец и сельдерей, отправляйте тоже туда.

— Помидоры разрезать пополам и натереть на терке, оставив шкурку в руках. Или с помощью кипятка снять с них кожу и порезать кусочками. Добавить в сковороду к овощам. Также добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль, сахар и специи по вкусу. Готовьте 3–4 минуты, помешивая.

— Переложите все в кастрюлю, добавьте примерно 300 мл воды, доведите до кипения и готовьте на медленном огне 5 минут. Пюрируйте готовый суп с помощью блендера.

— Креветки очистите от панциря и обжарьте на растительном масле с двух сторон до румяной корочки около двух минут.

— Суп разлейте по тарелкам, и добавьте в каждую креветки и свежую зелень.

Основные блюда

2 в 1: горячее + гарнир

Очень удобны блюда, в которых сочетаются сразу два: основное и гарнир. В таком случае на их приготовление уходит в два раза меньше времени, что нам и нужно. Вот несколько таких рецептов.

Курица по-французски
Филе куриное 700 г
Картофель 500 г
Лук 1 шт.
Сыр 200 г
Помидор 2–3 шт.
Майонез, соль, перец, растительное масло
Приготовление:
— Филе отбить, положить на смазанный маслом противень, посолить и поперчить.
— Нарезать картофель кружочками и выложить на курицу.
— Лук нарезать мелко или полукольцами, выложить на картофель.
— Помидоры нарезать кружочками и выложить сверху.
— Посыпать тертым сыром, смазать майонезом и запекать в духовке при температуре 200 гр. примерно 1 час.

Фаршированные кабачки
Кабачок 1–2 шт. в зависимости от размера
Фарш любой 400 г
Лук 1 шт.
Томатная паста 1 ст.л.
Сыр 100 г
Растительное масло 2 ст.л.
Соль, специи по вкусу
Приготовление:
— Обжарить фарш с мелко нарезанным луком и томатной пастой, положить соль и специи.
— Кабачки нарезать кольцами толщиной в пару сантиметров. Вынуть сердцевину ложкой и варить каждое кольцо в подсоленной воде буквально 1–2 минуты.
— В середину кабачка положить фарш, сверху посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 30–40 минут.

Тушеная капуста с курицей

Куриная грудка 500 г

Лук 1 шт.

Капуста 500 г

Морковь 1 шт.

Растительное масло 2 ст.л.

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

— На масле обжарить куриную грудку или куриный фарш с луком, добавить нашинкованную морковь и капусту. Посолить, поперчить.

— Добавить воды и тушить под крышкой, часто помешивая, до готовности.

Жаркое

Его удобно делать в мультиварке или в глубокой кастрюле с толстым дном. Это блюдо получается даже 3 в 1: суп, горячее и гарнир.

Любое мясо (говядина, свинина или курица) 500 г

Картофель 500 г

Морковь 1 шт.

Лук 1 шт.

Растительное масло 2 ст.л.

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

— Мясо нарезать на небольшие куски и обжарить на растительном масле вместе с мелко порезанным луком. Если говядина — жарим дольше, ее можно даже потушить отдельно 30–60 минут.

— Добавить порезанную кубиками морковь и жарить еще 5 минут. Далее положить очищенный нарезанный кубиками картофель, налить воды, посолить, поперчить и оставить тушиться на медленном огне 1 час.

Плов в мультиварке

Любое мясо (говядина, свинина или курица) 500 г

Рис 1,5 ст.

Лук 2 шт.

Морковь 1 шт.

Чеснок 3–4 зубчика

Растительное масло 2 ст.л.

Вода 2,5 стакана

Соль 0,5 ч.л.

Специи по вкусу (куркума, зира, приправы для плова)

Приготовление:

— Мясо режем на средние куски и обжариваем в течение 30 минут, режим «Жарка».

— Мелко режем лук, морковь режем небольшими кубиками. Добавляем жариться к мясу еще минут 5.

— Промываем рис, отправляем его к овощам, добавляем специи, куркуму, зиру, перемешиваем, жарим еще пару минут.

— Вливаем в мультиварку горячую воду с солью. После добавления воды плов не мешать! Ставим режим «Плов» на 1 час. За 15 минут до окончания втыкаем в рис зубчики чеснока.

Гречка с мясом

Готовится почти так же, как и плов, только вместо риса нужно добавить гречку и варить в два раза меньше по времени.

Любое мясо (говядина, свинина или курица) 500 г

Гречка 1,5 ст.

Лук 2 шт.

Морковь 1 шт.

Растительное масло 2 ст.л.

Вода 3 ст.

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

— Мясо режем на средние куски и обжариваем в течение 30 минут, режим «Жарка». Если говядина, то можно потушить с водой еще 30 минут.

— Мелко режем лук, морковь режем небольшими кубиками. Добавляем жариться к мясу еще минут 5.

— Промываем гречку, отправляем к овощам, добавляем соль и перец. Вливаем в мультиварку воду и ставим режим «Каша» или «Гречка» на 30 минут.

Запеканки

Запеканки — это тоже блюда 2 в 1. И что хорошо, их можно приготовить из любых ингредиентов. Здесь только нужно подключить фантазию, какие оставшиеся в холодильнике продукты можно вкусно соединить вместе. Точно также, вы наверняка знаете, и была рождена пицца. Итальянцы просто клали на кусок теста все остатки еды, что были в доме.

Поэтому рецептов запеканок, как и пиццы, бесконечное множество. Они могут быть овощными, мясными, рыбными, из макарон, картофеля, творога, грибов и даже фруктов. Обычно для приготовления запеканки смешивают все ингредиенты и заливают взбитыми яйцами с молоком. Сверху можно посыпать

тертым сыром и смазать майонезом. Готовое блюдо подают со сметаной и зеленью.

Ленивые заливные пироги

Обязательно возьмите эти чудо пироги в свою копилку быстрых рецептов. Они также являются блюдами 2 в 1, и получаются просто и сытно.

Тесто для пирогов готовится по одному рецепту, меняются только варианты начинок. Причем с начинками можно здорово импровизировать и создавать собственные уникальные из того, что осталось в холодильнике и не было съедено. Такая же история, как с пиццей и запеканками.

Выпекается такой пирог в разогретой духовке до 200 гр. примерно 30 минут.

Тесто:

Кефир 300 мл
Яйца 2 шт.
Масло растительное 70 мл
Мука 1,5 ст.
Соль 1 ч.л.
Сахар 1 ч.л.
Сода 1 ч.л.

Приготовление:

Смешать кефир и яйца. Добавить растительное масло, затем муку, соль, сахар, соду.

Начинка из капусты:

Капуста 300 г
Яйца 2 шт.
Соль по вкусу

Приготовление:

Капусту порезать и потушить до мягкости, яйца для начинки сварить. Все перемешать. Налить половину теста в смазанную форму для запекания, положить начинку и залить оставшейся половиной теста.

Начинка из ветчины с сыром:

Ветчина 200 г
Сыр 100 г

Приготовление:

Ветчину нарезать мелкими кубиками, сыр натереть. Смешать все с тестом и вылить в смазанную форму.

Начинка из курицы:

Куриное филе 300 г
Лук 1 шт.

Грибы или картофель 200 г (можно без них)

Соль по вкусу

Приготовление:

Все мелко порезать и обжарить до готовности. Налить половину теста в смазанную форму для запекания, положить начинку и залить оставшейся половиной теста.

Начинка с зеленым луком и яйцом:

Яйца 3 шт.

Сливочное масло 1 ст.л.

Зеленый лук по вкусу

Соль по вкусу

Приготовление:

Вареные яйца и зеленый лук мелко порезать, посолить. Добавить сливочного масла, чтобы начинка не была сухой, перемешать. Налить половину теста в смазанную форму для запекания, положить начинку и залить оставшейся половиной теста.

Почти как в Италии

Очень просто можно приготовить пасту. Только делайте больше соуса и варите много макарон, чтобы хватило надолго.

Предлагаю несколько простых вариантов соусов для паст, адаптированных под нас. Это конечно не оригинальные рецепты, но такие, которые можно приготовить быстро и просто. Ко всем соусам отвариваем макароны на выбор: спагетти, фетучини, пене и так далее.

Болоньезе или макароны по-флотски

Если отварить вместо спагетти простые рожки, то получатся себе вполне макароны по-флотски.

Фарш 500 г

Лук 1 шт.

Морковь 1 шт.

Чеснок 2 зубчика

Томатная паста 1–2 ст.л.

Растительное масло

Соль, перец, итальянские специи, зелень по вкусу

Приготовление:

— Фарш обжарить с мелко нарезанным луком, добавить тертую морковь, мелко нарезанный чеснок, соль, специи. Все обжарить.

— Добавить воду и томатную пасту. Перемешать и тушить на медленном огне 30–40 минут. Готовый соус посыпать зеленью.

Паста Карбонара

Грудинка 100–200 г (можно использовать копченый бекон или ветчину)

Яйцо 2 шт.

Чеснок 2 зубчика

Сыр 100 г

Соль, перец, итальянские специи, зелень по вкусу

Приготовление:

— Грудинку нарезать на мелкие кубики и обжарить на сковороде, можно без масла.

— Мелко порезать чеснок и отправить жариться к грудинке на пару минут, когда она будет почти готова. Убираем со сковороды и откладываем.

— Варим макароны.

— Смешиваем отдельно тертый сыр и сырые яйца, перемешиваем вилкой.

— Отправляем спагетти на горячую сковороду к грудке, перемешиваем. Добавляем соус из сыра и яиц и быстро перемешиваем с макаронами, чтобы яйцо “схватилось”. Если соус получается слишком густым, можно добавить немного горячей воды и снова перемешать.

— Подавать пасту горячей, украсить зеленью.

Паста с грибами в сливочном соусе

Шампиньоны 200 г (консервированные, замороженные или свежие)

Лук 1 шт.

Сливки 200 мл

Сыр 100 г

Растительное масло

Соль, перец, специи, зелень по вкусу

Приготовление:

— Обжарить мелко нарезанный лук, затем добавить порезанные грибы и жарить еще минут 15–20.

— Залить сливками, довести до загустения. Посолить и добавить специи по вкусу.

— При подаче с макаронами сверху посыпать тертым сыром.

Мясо

Гуляш из любого мяса

Мясо (говядина, свинина, курица) 500 г

Лук 1 шт.

Морковь 1 шт.
Чеснок, помидоры, болгарский перец по желанию
Томатная паста 1–2 ст.л.
Сметана 1–2 ст.л.
Соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

— Гуляш делается из любого мяса, просто тушите его подольше, если готовите из говядины. Нарежьте мясо небольшими кусочками и обжаривайте до румяной корочки.

— Мелко нарежьте лук и обжаривайте с мясом 5 минут, добавьте тертую морковь и также обжаривайте 5 минут.

— Если есть желание, можете добавить другие нарезанные овощи (чеснок, помидоры, болгарский перец) и обжарить 5 минут.

— Залейте мясо небольшим количеством воды, добавьте соль, специи и тушите примерно 1 час до готовности мяса. За 10–15 минут до окончания долейте воды, если она выкипела, добавьте томатную пасту и сметану, перемешайте.

Котлеты как в детском саду

Говядина 800 г
Батон 80 г
Молоко ½ ст.
Лук 1 шт.
Морковь 1 шт.
Сухари панировочные 50 г
Растительное масло 30 мл
Соль по вкусу

Приготовление:

— Прокрутите мясо через мясорубку три раза: сначала просто мясо, потом с луком, затем с размоченным в молоке батоном. Посолите.

— Сформируйте овальные котлетки с заостренным концом и обваляйте в панировочных сухарях.

— Противень разогрейте до 150–160 гр., смажьте маслом и чуть-чуть измельченной морковью и луком. Сверху плотно уложите котлеты.

— Запекайте котлеты в духовке при температуре 200 гр. 15 минут.

— Пока жарятся котлеты, обжарьте натертую морковь и мелко нарезанный лук. Затем сварите из них небольшой бульон (хорошо бы мясной, если у вас остался от супа или есть замороженный).

— Поджаренные в духовке котлеты залейте бульоном “с головой” и тушите в духовке в течение часа.

Тефтели

Их можно приготовить на пару в мультиварке, пожарить на сковороде с соусом или запечь в духовке.

Фарш (любой) 500 г

Рис 150 г

Морковь 1 шт.

Яйцо 1 шт.

Соль, перец, зелень

Если делаете с соусом, то сметана 1–2 ст.л. и/или томатная паста 1–2 ст.л.

Приготовление:

— Рис предварительно отварите до полуготовности, примерно 7–8 минут. Откиньте на дуршлаг и охладите.

— Если фарш размороженный, отожмите из него лишнюю жидкость. Добавьте к нему тертую морковь, зелень, яйцо, рис, соль, перец. Тщательно вымесите.

— Сформируйте из фарша небольшие тефтели и выложите в чашу для готовки на пару мультиварки, поставьте на 40 минут. Или обжарьте на сковороде, добавьте воды, сметану и/или томатную пасту и потушите на медленном огне 30–40 минут. Также можно запечь их сразу в соусе в духовке в течение 1 часа.

Ленивые голубцы в духовке

Приготовить такие в разы быстрее, чем обычные голубцы. Очень вкусно получаются с картофельным пюре.

Фарш 500–600 г

Капуста 2 большие нарезанные горсти

Лук 1 шт.

Морковь 1 шт.

Рис 3 ст.л.

Чеснок 2 зубчика

Яйцо 1 шт.

Сметана 4 ст.л.

Томатная паста 2 ч.л.

Растительное масло

Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

— Мелко режем лук, натираем морковь. Обжариваем на сковороде половину лука и всю морковь до мягкости. Добавляем мелко нарезанный чеснок, томатную пасту, сметану, соль и перец. Перемешиваем и готовим 1 минуту.

— Вливаем 1 литр воды и доводим до кипения. Соус готов.

— Займемся фаршем: добавляем в него оставшийся лук,

промытый рис, яйцо, мелко порезанную капусту и укроп. Перемешиваем.

— Формируем котлетки и выкладываем в форму для запекания. Заливаем соусом и отправляем в разогретую духовку до 200 гр. на 1 час.

Говядина или печень по-строгановски

Говядина/печень 500 г
Лук 1–2 шт.
Помидор 1 шт. (можно и без него)
Сметана 3 ст.л.
Мука 2 ст.л.
Вода 2 ст.
Соль по вкусу

Приготовление:

— Пожарьте лук с печенью/говядиной 15 минут.

— Добавьте муку, перемешайте и жарьте, постоянно помешивая, 5 минут. По желанию положите нарезанный помидор и жарьте еще 5 минут.

— Залейте все водой, добавьте сметану, соль и тушите около часа до готовности.

Говядина с черносливом

Это вкуснейшее блюдо подойдет для праздничных поводов. Мясо получается ароматным и нежным. На гарнир хорошо подходит вареный картофель или рис. Готовится говядина с черносливом в мультиварке или глубокой сковороде.

Мякоть говядины 500–700 г
Лук 1 шт.
Морковь 2 шт.
Чернослив без косточки 150–200 г
Томатная паста 2 ст.л.
Вода 1,5–2 ст.
Соль, черный перец, лавровый лист по вкусу

Приготовление:

— Мясо нарежьте средними кусками. Лук мелко, морковь потрите или порежьте кубиками.

— Чернослив вымойте, и если он сухой, оставьте в горячей воде на 5 минут.

— Отдельно обжарьте говядину и отдельно лук, морковь и томатную пасту.

— В мультиварку или глубокую сковороду добавьте мясо, овощи, специи, воду и тушите 1 час.

— Добавьте чернослив и немного воды (чтобы получилось

больше соуса, потому что он правда очень вкусный), тушите еще 40 минут.

Курица

Курица в рукаве

Здесь нам и понадобится ранее упоминаемый рукав. Все достаточно просто: любые части курицы (голень, бедра, филе) нужно хорошо замариновать хотя бы 30–60 минут, положить вместе с соусом в рукав, завязать, проткнуть зубочисткой в нескольких местах и запекать около часа. Можно положить туда же и овощи.

Варианты маринада:

1. Соль, перец, чеснок, кефир.
2. Соевый соус и чуть-чуть соли, можно добавить чеснок.
3. Что у вас есть: майонез, томатная паста, горчица, специи, соль.

Тушеная куриная печень в сметане

Куриная печень 500 г
Лук 1 шт.
Сметана 2–3 ст.л.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

— Печень порезать и слегка обжарить.

— Добавить мелко порезанный лук, соль, перец и обжарить еще немного.

— Добавить сметану и тушить на медленном огне 10–15 минут.

Куриные котлеты

Такие котлеты получаются вкусными и сочными как при жарке, так и на пару.

Куриный фарш (из филе) 500 г
Лук 1 шт.
Яйцо 1 шт.
Мука 2 ст.л.
Манка 2 ст.л.
Растительное масло 2 ст.л.
Соль по вкусу

Приготовление:

— Фарш смешайте с мелко порезанным луком, яйцом, манкой, мукой и солью. Дайте немного постоять.

— Сформируйте котлеты и обжарьте с двух сторон на

сковороде. Затем налейте немного воды и томите их под крышкой на медленном огне 40–50 минут. Или сразу поставьте их готовиться на пару в мультиварке 40–50 минут.

Куриные рубленые котлеты

Филе куриное 500 г
Яйцо 2 шт.
Манка 2 ст.л.
Мука 2 ст.л.
Растительное масло 2 ст.л.
Соль по вкусу

Приготовление:

— Филе мелко порежьте, добавьте яйца, манку, муку и соль. Перемешайте и дайте немного постоять.

— На разогретую с маслом сковороду ложкой выкладывайте смесь тонким слоем как оладьи, обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Далее налейте немного воды, закройте крышкой и томите на медленном огне 30–40 минут.

Куриные фрикадельки

Фарш куриный 500 г
Яйцо 1 шт.
Лук 1 шт.
Сметана 2–3 ст.л. и/или томатная паста 1–2 ст.л.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

— Смешайте фарш, яйцо, мелко порезанный лук, соль, перец и сформируйте небольшие фрикадельки.

— Обжарьте их со всех сторон, добавьте воды, сметану и/или томатную пасту. Тушите под крышкой на медленном огне около 30 минут.

Котлеты-гречанки

Куриный фарш примерно 500 г
Греча 1 ст. (вода для варки 2 ст.)
Яйцо 1 шт.
Сыр 100 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

— Гречку отварите до готовности.

— Когда она остынет, добавьте яйцо, куриный фарш, соль, перец и натертый сыр.

— Сформируйте котлеты и обжарьте их с двух сторон, добавьте немного воды и тушите под крышкой на медленном огне

30–40 минут.

Куриное филе с помидорами и сыром

Филе куриное 500 г
Помидоры 2–3 шт.
Сыр 200 г
Сметана 100 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

— Филе слегка отбейте, посыпьте солью и перцем. Выложите на смазанный противень.

— Сверху положите помидоры, смажьте сметаной и посыпьте тертым сыром.

— Запекайте в духовке 40–60 минут при температуре 200 гр.

Наггетсы

Любимое детское блюдо.
Филе куриное 500 г
Яйцо 1–2 шт.
Панировочные сухари (или мука, но сухари лучше)
Растительное масло для жарки
Соль по вкусу

Приготовление:

— Филе порежьте на небольшие тонкие куски, отбейте их и посолите.

— Хорошо разогрейте сковороду, яйца взболтайте.

— Далее нужно окунуть кусочки филе в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и жарить с двух сторон в достаточном количестве масла до золотистой корочки.

Жареное куриное филе в соусе

Филе можно обжарить кусочками с грибами или любыми овощами: луком, морковью, помидорами, перцем. Все вместе или отдельно.

Главное, сделайте больше соуса, потому что это очень вкусно. Его можно сделать, добавив воды и пару ложек сметаны и/или томатной пасты.

Куриные маффины

Филе куриное 500 г
Яйца 3 шт.
Сыр 100 г
Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

— Куриное филе нужно мелко порезать, добавить яйца, зелень, соль, перец, натертый сыр. Перемешать.

— Вылить смесь в силиконовые формы для кексов и запекать 40 минут в духовке при температуре 200 гр.

Куриный шашлык на шпажках

Куриное филе, сколько есть в наличии
Соевый соус, чтобы хватило замочить филе
Соль по вкусу
Шпажки

Приготовление:

— Куриное филе нужно нарезать на крупные кусочки, замочить на 20 минут в соевом соусе с солью. Много соли не кладите, потому что соевый соус и так соленый.

— Наденьте кусочки на шпажки, можете чередовать с любыми овощами. Запекайте в разогретой духовке при температуре 200 гр. 40–60 минут до готовности. На гарнир к ним хорошо подойдет овощной салат.

Рыба

Жареный минтай

Просто обжарьте минтай в муке с двух сторон, посолите и немного потушите под крышкой.

Тушеный минтай с овощами

Минтай 500-1000 г
Лимонный сок 1 ч.л.
Морковь 3 шт.
Лук 1 шт.
Помидоры 2 шт.
Соль, специи для рыбы

Приготовление:

— Минтай нужно сбрызнуть лимонным соком и натереть специями.

— Морковь натереть, лук порезать кольцами, помидоры кубиком.

— Половину овощей положите в глубокую сковороду или мультиварку, поверх выложите рыбу, а сверху оставшиеся овощи.

— Влейте стакан воды и тушите до полной готовности примерно 30–40 минут.

Запеченная скумбрия или горбуша

Такими способами можно приготовить практически любую

рыбу:

1. Просто посолить, натереть специями для рыбы, положить внутрь нее дольки лимона и завернуть в фольгу. Запекать в духовке при температуре 200 гр. 30–40 минут.

2. Если у вас рыбное филе, то можно выложить его кусочки на смазанный противень, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Сверху накрыть плотной шубкой тертой моркови с луком (лучше заранее обжаренными до мягкости на масле) и смазать майонезом. Запекать также минут 30–40.

Горбуша в сливках

Горбуша 500 г

Сливки 200 г

Соль, перец, лимонный сок, зелень по вкусу

Приготовление:

— Горбушу нужно посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

— Далее обжарить с двух сторон и залить сливками, тушить минут 5-10. В конце добавить зелень.

Гарниры

Разнообразие гарниров впечатляет — греча, рис, пшено, макароны, картофель (варёный, жареный, в пюре), тушеная капуста с морковью, гороховая каша, чечевица и овощное рагу.

Выпишите для себя те, которые ваша семья любит больше всего, и чередуйте их приготовление. Иногда балуйте близких чем-то новеньким. Например, откройте для себя такие крупы как кускус и булгур, их хорошо дополнять овощами и зеленью.

Приведу еще несколько необычных, но в то же время простых гарниров, и памятку для варения некоторых круп.

Полезная памятка для соотношения каш и жидкости для варки:

Греча 1 стакан — вода 2 стакана.
Рис 1 стакан — вода 1,5 стакана.
Геркулес 1 стакан — вода/молоко 3 стакана.
Манка 2 ст.л. — молоко 1 стакан.
Пшено 1 стакан — вода 3 стакана, молоко 2 стакана.
Перловка 1 стакан — вода 2 стакана.
Горох 1 стакан — вода 2 стакана.

Гарнир из картофеля по-французски

Картофель 500 г
Лук 1–2 шт.
Молоко примерно 400 г
Соль, майонез или сметана по вкусу

Приготовление:

— Картофель почистить и нарезать кружочками, лук порубить мелко.

— Складываем овощи на смазанный маслом противень слоями: картофель, лук, соль, картофель, лук, соль и так далее.

— Заливаем молоком так, чтобы немного не закрывало картофель, и смазываем его верхушки майонезом или сметаной. Запекаем в духовке около 1 часа.

Тушеный картофель в сметане

Картофель 500 г
Лук 1 шт.
Сметана 50 г
Вода 50 мл
Растительное масло 1 ст.л.
Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

— Картофель нужно почистить и нарезать кусочками среднего размера. Выложить на разогретую сковороду с маслом и обжарить 5-10 минут до румяного цвета.

— Добавить мелко нарезанный лук и обжарить его с картофелем еще минут 5, помешивая.

— Сметану соединить с водой и залить картофель. Добавить соль, перец и перемешать. Накрыть сковороду крышкой и тушить на медленном огне около 30 минут до готовности. Посыпать зеленью.

Картофель по-деревенски

Этот гарнир легко и быстро готовится в мультиварке или духовке. Желательно делать его из молодого картофеля, и лучше мелкого.

Картофель по необходимости

Чеснок 2–3 зубчика

Соль, перец, специи, растительное масло

Приготовление:

— Картофель хорошо промыть от грязи (можно потереть губкой), нарезать на 4 части, добавить соль, перец, выдавленный чеснок, специи, растительное масло. Перемешать.

— Готовить в духовке или в мультиварке на режиме «Выпечка» около 50 минут, перемешать один раз через 25 минут.

Цветная капуста со сметаной

Цветная капуста 800 г

Сметана 250 г

Растительное масло 1 ст.л.

Вода 250 мл

Чеснок 1 зубчик

Соль, зелень, паприка по вкусу

Приготовление:

— Цветную капусту нужно промыть, срезать листья и поврежденные места. Разобрать ее на небольшие соцветия, желательно одинаковые по размеру. Удалить твердую кочерыжку.

— Высыпать соцветия капусты на разогретую сковороду, добавить 200–250 мл воды и накрыть крышкой. Плиту включить на огонь чуть меньше среднего, чтобы вода быстро не испарялась. Потушить под крышкой до мягкого состояния, это займёт 5–7 минут.

— Добавить растительное масло, выдавленный под прессом чеснок и сметану. Перемешать и подержать на огне блюдо примерно 1–2 минуты, аккуратно помешивая.

— В конце добавить измельченную зелень и соль по вкусу.

Цветная капуста в кляре

Цветная капуста 700 г
Яйцо 2 шт.
Мука 3 ст.л.
Молоко 2 ст.л.
Растительное масло 50 мл
Соль, зелень по вкусу

Приготовление:

— Цветную капусту хорошо промыть, удалить зеленые листья и поврежденные места, разделить на соцветия. Они должны быть средних размеров, крупные разрезать на 2 части.

— Варить капусту в кипящей воде с солью примерно 3–5 минут. После выложить на тарелку, чтобы она остывала.

— Приготовить кляр: разбить яйца в глубокой миске, добавить пару щепоток соли и хорошо взбить венчиком. Влить молоко и ещё раз перемешать, всыпать специи. Просеять через сито всю муку, размешивая массу венчиком. Кляр должен быть без комочков. Далее добавить мелко порубленный укроп и ещё раз хорошо перемешать.

— Окунуть каждый кусочек цветной капусты в кляр и выложить на разогретую с маслом сковороду. Обжарить до золотистой корочки с двух сторон, при необходимости добавляя немного растительного масла.

— Подать сразу к столу со сметаной. В нее можно добавить раздавленный чеснок и мелко порезанную зелень.

Лобио из стручковой фасоли

Фасоль стручковая 500 г (свежая или замороженная)
Лук 2 шт.
Помидор 4 шт.
Чеснок 2 зубчика
Вода 1 л
Растительное масло 3 ст.л.
Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

— Свежую стручковую фасоль помыть и нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде 5 минут. Слить часть отвара в стакан. Если фасоль замороженная, отваривать не надо.

— У помидоров удалить кожицу. Для этого необходимо сделать крестообразный надрез на кожице и погрузить их на 20–30 секунд в кипяток. Нарезать небольшими кубиками.

— Разогреть в сковороде растительное масло, добавить мелко

нарезанный лук и обжарить до слегка золотистого цвета. Добавить стручковую фасоль, помидоры, влить отвар (или просто кипяток), посолить, поперчить, перемешать и тушить без крышки 4–5 минут.

— Добавить мелко нарезанный чеснок и зелень, перемешать и тушить 2–3 минуты.

Десерты

Десерты можно делать довольно легко и быстро, даже торты. Посмотрите на эти простые рецепты и убедитесь сами.

Слоеное тесто

Откройте для себя слоеное тесто! Его достаточно купить в магазине, и у вас всегда будут вкусные пироги и булочки. Как сладкие, так и сытные. И самое интересное, что готовится это все очень легко, и точно получится у каждого.

Пусть у вас в морозильнике всегда будет упаковка слоеного теста на всякий случай. Если надумаете сделать пирог, просто выложите тесто размораживаться за пару часов до готовки или положите с вечера в холодильник.

Вот несколько сладких рецептов из слоеного теста.

Яблочный пирог

Слоеное тесто бездрожжевое 1 пласт (½ упаковки)

Яблоки 2–3 шт.

Сахар 100 г

Белок яйца 2 шт.

Сливочное масло для смазки или пергаментная бумага

Приготовление:

— Яблоки очистить от семечек и порезать на мелкие дольки.

— Тесто раскатать и уложить в смазанную форму или на пергамент, сделав небольшие бортики.

— На тесто положить яблочные дольки, посыпать сахаром (1–2 ст.л.).

— Миксером или блендером взбить яичные белки в плотную пышную массу и полить пирог сверху.

— Выпекать в разогретой духовке до 180 гр. 30–35 минут.

Пирог «Подсолнух» с шоколадной пастой

Вместо шоколадной пасты этот пирог можно сделать с любым джемом.

Слоеное бездрожжевое тесто 1 пачка (450 г)

Молоко 1 ст.л.

Сахар 1 ст.л.

Шоколадная паста 200 г (или любой джем)

Кокосовая стружка 2 ст.л. (можно и без нее)

Пергаментная бумага

Яичный желток для смазывания теста

Приготовление:

— Слоеное тесто раскатать в два круга по форме для выпечки.

— Один круг уложить в форму на пергаментную бумагу и смазать шоколадной пастой, оставляя пустые края в 3–4 см. Сверху можно посыпать кокосовой стружкой (по желанию).

— Края теста смазать водой и накрыть вторым кругом. Прижать края.

— Сделать подсолнух или солнце: в центр круга поставить круглую чашу и разрезать оставшуюся часть пирога на 16 частей. Дальше каждую часть свернуть жгутиком в одном направлении. Убрать чашу. По виду должно получиться солнце с лучами или подсолнух.

— Центр пирога смазать молоком и посыпать сахаром. Остальные части смазать яичным желтком.

— Выпекать в разогретой духовке до 180 гр. около 30 минут до золотистого цвета.

Пирог с черной смородиной и творогом

Тесто слоеное дрожжевое 500 г
Черная смородина свежая 1 ст. (или размороженная без воды)
Сахар 1 ст.
Яйцо 2 шт.
Творог 200 г
Крахмал 1 ст.л.
Пергаментная бумага

Приготовление:

— Тесто раскатать для верхнего и нижнего слоя. На нижнем слое проткнуть вилкой небольшие дырочки и уложить его на пергамент в форму.

— Смешать творог, ½ стакана сахара, 1 желток и положить на тесто.

— Смородину смешать с ½ стакана сахара и крахмала. Если ягоды свежие, то поставить на маленький огонь, и когда ягоды немного дадут сок — убрать. Вылить на творог.

— Закрыть вторым слоем теста, вырезать в нем посередине сердце, смазать желтком или взбитым белком.

— Запекать в духовке при температуре 180 гр. 30–40 минут до готовности.

Булочки с джемом

Тесто слоеное 500 г
Джем 100 г
Яичный желток

Приготовление:

— Пласт слоеного теста слегка раскатываем, делаем из него круг и режем на 8 частей.

— Делаем булочки: на широкую часть теста кладем немного любого джема и заворачиваем в трубочку остальной частью. Немного смазываем край водой, чтобы не развернулся.

— Смазываем каждую булочку яичным желтком, выкладываем на пергамент и ставим в разогретую духовку на 30 минут.

Слойки с яблоком

Слоеное тесто 500 г
Яблоки 2 шт.
Сливочное масло 1 ст.л.
Сахар 100 г
Корица по желанию ½ ст.л.
Яйцо 1 шт.
Пергаментная бумага
Сахарная пудра для обсыпки

Приготовление:

— Яблоки порезать на небольшие куски, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, засыпать сахаром и корицей. Тушить на медленном огне 5–7 минут.

— Тесто порезать на небольшие прямоугольники, каждый слегка раскатать. На одну половину прямоугольника положить 1 ст.л. яблочной начинки, на второй сделать продольные надрезы и накрыть ею начинку, защипнуть края.

— Выложить такие конвертики на противень с пергаментом, смазать желтком и отправить в разогретую до 200 гр. духовку на 15–20 минут.

— Готовые слойки можно посыпать сахарной пудрой.

Выпечка

Здесь будут рецепты сладких пирогов, которые легко приготовить в мультиварке или в духовке.

Шарлотка

Традиционный осенний пирог.
Яйца 4 шт.
Сахар 1 ст.
Мука 1 ст.
Разрыхлитель теста 1 ч.л.
Соль 0,5 ч.л.

Яблоки 3–4 штуки

Корица по вкусу (если вы любите)

Сливочное масло для смазывания формы

Приготовление:

— Яблоки нарезать дольками и посыпать по желанию корицей.

— Смешать яйца и сахар (лучше блендером), затем добавить все остальное.

— Положить в смазанную форму яблоки, залить тестом и поставить в мультиварку на режим «Выпечка» 60 минут или в духовку примерно на 40–60 минут при температуре 180 гр. до готовности.

Банановый пирог

Воздушный и вкусный.

Банан 2–3 шт.

Сливочное масло 100 г

Сметана 0,5 ст.

Сахар 1 ст.

Мука 1,5 ст.

Яйцо 2 шт.

Ванилин 1 ч.л.

Сода 1 ч.л.

Соль 0,5 ч.л.

Для крема: 100 г сметаны, 50 г сахара.

Приготовление:

— Размять бананы вилкой.

— Растопить сливочное масло, смешать с сахаром, добавить яйца, ванилин, сметану. Все хорошо смешать и взбить.

— Отдельно смешать муку, соду и соль. Быстро добавить в тесто, долго не вымешивать.

— Добавить бананы, быстро перемешать и сразу выложить в смазанную форму.

— Готовить в мультиварке на режиме «Выпечка» 1 час, потом 5-10 минут дать постоять с открытой крышкой. В духовке можно выпекать 40–60 минут при температуре 180 гр. до готовности.

— Сверху смазать сметанным кремом (взбить сметану с сахаром до густоты).

Пирог с малиной (свежей или замороженной)

Для теста:

Малина 200 г (если замороженная, сначала разморозить и слить воду)

Сахар 200 г

Мука 1 ст.
Яйца 3 шт.
Сода 1 ч.л.
Для начинки:
Малина 200 г (замороженную ягоду тоже разморозить)
Сахар 200 г
Сливочное масло для смазки формы.

Приготовление:

— Всю малину измельчить в блендере.

— Яйца взбить с сахаром, добавить муку, соду. Перемешать.

— Влить в тесто половину массы малины, перемешать и залить в смазанную форму.

— Поставить в мультиварке на режим «Выпечка» 50 минут, в духовку на 180 гр. на 30–40 минут до готовности.

— Делаем начинку: оставшуюся малину взбить еще раз в блендере с сахаром.

— Готовый пирог остудить, разрезать на два коржа и промазать начинкой. Или горячий корж просто полить малиной сверху, тоже получается вкусно.

Апельсиновый кекс

Это самый любимый кекс в моей семье. По традиции мы готовим его в первый день зимы, чтобы по всей квартире стоял приятный новогодний запах.

Апельсин 1 шт.
Яйца 2 шт.
Сахар 2/3 ст.
Сливочное масло 100 г
Мука 1,5 ст.
Разрыхлитель теста 1,5 ч.л.
Ванилин 1 ч.л.
Сахарная пудра 2/3 ст.

Приготовление:

— Апельсин хорошо промыть, высушить и натереть цедру. Выжать из апельсина сок.

— Масло растопить, яйца взбить с сахаром до белой пены.

— Влить жидкое масло в яйца, добавить муку со смешанным разрыхлителем и ванилином. Перемешать.

— Влить сок апельсина (при этом оставить 1 ст.л. для глазури), добавить цедру. Лучше смешивать все блендером.

— Залить все в смазанную форму и поставить в мультиварке на режим «Выпечка» 50 минут, в духовку на температуру 180 гр. 30–40 минут до готовности.

— Для глазури смешать сахарную пудру и столовую ложку

выжатого апельсинового сока. Украсить ей готовый кекс.

Чайный кекс

Простой и вкусный кекс из продуктов, которые всегда есть дома.

Крепкая заварка 0,5 ст.

Любое варенье 2 ст.л. + для того, чтобы смазать кекс

Сахар 2/3 ст.

Яйцо 1 шт.

Сода 1 ч.л.

Мука 1,5 ст.

Растительное масло 1 ст.л.

Приготовление:

— Взбить сахар, яйцо и варенье, добавить слегка остывшую заварку, соду и растительное масло. Перемешать и постепенно ввести муку.

— Смазать форму для запекания, вылить тесто и готовить в мультиварке на режиме «Выпечка» 50 минут. Или в духовке при температуре 180 гр. 30–40 минут до готовности.

— Готовый кекс сверху смазать вареньем.

Шоколадно-кокосовый пирог «Баунти»

Делается сложнее, но получается очень вкусным. Можно приготовить в праздник или выходной.

Тесто:

Сливочное масло 130 г

Сахар 3–5 ст.л.

Какао 3 ст.л. с горкой

Мука 1 ст.

Разрыхлитель теста 1 ч.л.

Яйцо 1 шт.

Начинка:

Творог 330 г

Сахар 120 г

Желток 1 шт.

Сметана 100 г

Кокосовая стружка 60 г

Шоколадная крошка для верхнего слоя:

Сливочное масло 50 г

Сахар 2–3 ст.л.

Какао 1 ст.л.

Мука 90 г

Разрыхлитель теста щепотка

Приготовление:

— Готовим тесто: смешать сухие ингредиенты, потом добавить размягченное сливочное масло и растереть в крошку. Влить яйца и размешать тесто руками. Распределить по смазанной форме (или пергаменту), сделав бортики 1,5–2 см.

— Начинка: все смешиваем и выкладываем на тесто.

— Сверху посыпать крошкой из протертого сливочного масла, сахара, разрыхлителя, муки и какао.

— Выпекать в духовке при температуре 180 гр. примерно 40 минут.

Пирожное, печенье, мороженое

Пирожное картошка — вкусный десерт за 15 минут без выпечки

Его также интересно готовить с детьми. Это получается просто и занимательно, как уроки лепки из сладкого пластилина.

Любое простое печенье 400 г

Одна банка сгущенки 380 г

Сливочное масло 50 г

Какао 3–4 ст. л.

Для обсыпки: какао 2 ст.л., сахар 2 ст.л.

Приготовление:

— Печенье измельчить в крошку при помощи блендера в чаше. Это можно сделать и вручную: положить печенье в пакет и измельчить молоточком.

— Добавить сгущенку, растопленное сливочное масло, какао и смешать.

— Вылепить пирожное (шарики или колбаски), обвалять в обсыпке и убрать в холодильник на час.

Творожное печенье

Его тоже можно готовить с детьми. Они любят делать из теста разные формочки.

Мука 2 ст. + на посыпку стола

Сахар 100 г

Разрыхлитель теста 0,5 пакета

Яйца 2 шт.

Творог 180–200 г

Сливочное масло 100 г

Приготовление:

— Смешать жидкие ингредиенты: яйца, творог, сливочное масло.

— Смешать сухие: мука, сахар, разрыхлитель теста.

— Смешать все вместе и вымесить тесто руками.

— Раскатать и сделать формочками печенье. Уложить на противень с пергаментной бумагой и выпекать в разогретой духовке 15 минут при температуре 180 гр.

Банановый сплит

Бананы 3 шт.
Сливочное масло 3 ст.л.
Сахар ½ ст.
Темный шоколад 100 г
Сливки 200 мл
Щепотка соли
Ванильное мороженое по вкусу

Приготовление:

— Растопить сливочное масло, положить разрезанные вдоль пополам бананы и посыпать сахаром. Жарить бананы 3–4 минуты, перевернув 1 раз.

— Разложить бананы по сервировочным тарелкам.

— В эту же сковороду с оставшейся карамелью вылейте сливки и готовьте на среднем огне, помешивая, пока карамель не растворится. Добавьте шоколад и щепотку соли, помешивая до однородной массы.

— Сверху на теплый банан выложите шарик мороженого и полейте получившимся шоколадным соусом. Можно также посыпать орехами.

Домашнее мороженое

Сливки 33 % 500–600 г
Сахарная пудра 100 г
Щепотка ванилина
Можно добавить краситель, чтобы было цветное

Приготовление:

— Взбить сливки и сахарную пудру миксером 4–5 минут, добавить по желанию краситель.

— Положить в контейнер и убрать в морозильник на ночь.

Торты, которые получатся у каждой хозяйки

Самый простой вариант торта — купить вафельные коржи и пропитать сгущенкой (можно вареной). Ниже будут рецепты чуть сложнее, но также очень доступные любой хозяйке, которые не отнимут много времени.

Пряничный торт (без выпечки)

Шоколадные пряники 500 г
Сахарная пудра 100 г

Сметана 20 % 500 г

Бананы 3 шт.

Приготовление:

— Пряники разрезать вдоль пополам, бананы нарезать кружочками, сметану взбить с сахарной пудрой.

— Глубокую широкую миску застелить пищевой пленкой, чтобы свисали края. Ломтики пряников окунуть в сметану и уложить на дно миски, дальше сделать слой из бананов, затем опять слой из пряников и так далее, пока не закончатся пряники.

— Поставить торт в холодильник на 6 часов, лучше на ночь.

— Перевернуть тарелку, снять пленку, еще раз обмазать сметаной с сахаром, по желанию украсить.

Сметанник

Очень вкусный, нежный и легкий. Всегда получается удачным. Можно делать в мультиварке или духовке.

Это рецепт на один корж, который режется на две части. Если вы хотите торт повыше из четырех частей, испеките два коржа и сделайте две порции крема.

Тесто:

Мука 1 ст.

Сахар 1 ст.

Сметана 1 ст.

Яйцо 2 шт.

Разрыхлитель теста 2 ч.л.

Масло сливочное для смазывания формы

Крем:

Сметана (желательно 25 %) 1 ст.

Сахар 2/3 ст.

Можно добавить бананы и ягоды

Приготовление:

— Смешать все продукты для теста, положить в чашу или форму связанную маслом. В духовку примерно на 30–40 минут при температуре 180 гр., в мультиварку на режим «Выпечка» 1 час.

— После приготовления сразу достать и остудить, разрезать на 2 части.

— Сделать крем: взбить сметану с сахаром и убрать в холодильник.

— Обильно смазать коржи кремом, можно еще между ними положить нарезанные бананы, ягоды или орехи. Сверху также можно украсить фруктами, ягодами или шоколадом.

— Обязательно убрать в холодильник на несколько часов, лучше на ночь.

Сметанник со сгущенкой

Тесто:

Сливочное масло 100 гр.

Сгущенное молоко 1 банка (380 г)

Яйца 2 шт.

Соль ¼ ч.л.

Сода 1 ч.л.

Уксус 9 % 1 ст.л.

Какао 1,5 ст.л.

Мука 140 г

Крем:

Сметана 20–25 % 600 г

Сахарная пудра 2 ст.л.

Пропитка:

Сгущенное молоко 80 г

Вода 80 мл

Глазурь:

Шоколад 100 г

Молоко 40 мл

По желанию можно сделать начинку из бананов и ягод

Приготовление:

— Для начала испечем коржи: в размягченное сливочное масло добавляем два яйца, немного соли и взбиваем пару минут. Затем постепенно вводим банку сгущенки и взбиваем еще пару минут. Добавляем соду и гасим уксусом. Перемешиваем и добавляем просеянную муку. Еще перемешиваем.

— Отливаем половину теста и в одну из них добавляем какао (это будет шоколадный корж). Выпекаем по очереди два коржа при температуре 180 гр. 15–20 минут.

— Готовим крем: в сметану добавляем сахарную пудру и взбиваем миксером 1–2 минуты.

— Пропитка: сгущенное молоко заливаем кипятком и оставляем остывать.

— Остывшие коржи разрезаем каждый пополам и собираем торт. Сначала кладем светлый корж, пропитываем пропиткой, смазываем сметанным кремом, по желанию добавляем начинку из бананов или ягод (можно и без нее, тоже вкусно). Дальше кладем темный корж, пропитываем, смазываем кремом и так далее все коржи.

— Делаем глазурь: шоколад и молоко топим на водяной бане.

— Верх поливаем шоколадной глазурью. Убираем в холодильник пропитываться на несколько часов.

И в заключении…

Хочется сказать — идите к своим целям, живите полной жизнью, и пусть готовка не встает препятствием на вашем пути. Это тот процесс, который можно легко оптимизировать.

Давайте резюмируем, как мы это делаем:

— вооружаемся как можно большей армией помощников;

— используем лайфхаки для упрощения процесса готовки;

— составляем список основных рецептов;

— всегда держим базовый набор продуктов;

— готовим простые блюда в рабочие дни, а изысканные в выходные;

— держим обязательный стратегический запас, не забываем про заморозку;

— наводим порядок и уют на кухне, чтобы нам было удобнее и приятнее проводить там время.

Внедряйте понемногу советы из этой книги в свою жизнь, и вы увидите, как готовка перестанет быть вечной головной болью и будет все меньше занимать ваше время.

А если какие-то процессы выполняются слишком долго, всегда думайте, как это можно упростить. Проявляйте творчество и импровизацию на кухне. Придумывайте свои лайфхаки и открывайте для себя новые быстрые рецепты.

И тогда с каждым разом вы будете тратить все меньше и меньше времени на рутинный процесс приготовления еды, а вместо этого сможете посвятить его себе и своим близким.